·《国粹健康养生系列》（五）·

简·便·廉·效 畅销14年中医养生经典

精诚行医40载、享誉海外华人圈

小病不求人

张步桃◎著

中国台湾最负盛名的中医师



哪里不舒服自己最清楚，千年古方自我辨症与防治
养生护命和防病，成就健康美满人生

生吞黑豆能强肝

枸杞菊花养护眼

藕汁活血还化瘀

生切苦瓜治痱疮

中央广播电视大学出版社

中国城市出版社

享誉全球华人圈的张步桃医师为您亲传养生护命宝典

生吞黑豆补肝肾

我从1991年7月2日开始到现在，每天生吞黑豆49颗，已经满12年。

吞黑豆第一是能强肝，第二能解毒，第三明目，第四补肾。所选择的黑豆，皮要黑，肉是青绿，这种黑豆又叫“青仁黑豆”。色青入肝，色黑入肾，所以能补肝肾。除了补肝肾，黑豆还能解毒明目。

日常食物也可治病

在食物方面，大蒜、薤白对心脏的问题也有治疗的效果。薤白的样子跟蒜头相似，一般也可以做成小菜，具有止痛作用，对缓解心绞痛与心肌梗塞等问题都有效。如果心脏常有缺氧的现象，咬几颗大蒜有改善作用。用蒜熬粥吃也可以，且不会有大蒜的味道。

胃酸过少多喝蜂蜜

治疗胃酸过少，最好的办法是用最纯最好的蜂蜜，蜂蜜会协助制造胃酸。判断蜂蜜是否纯正的方法就是把蜂蜜倒在卫生纸上，一般有水分的马上就会晕开，纯正的蜂蜜则不会。

便秘患者多吃纤维、胶质食物

有一个比较好的办法就是把海蜇皮、葱花、萝卜丝用麻油拌着吃。因为海蜇皮软便、葱花与萝卜丝则能通气。此外，多吃像莲藕这种纤维质多的东西也能够促进肠管蠕动，从而改善便秘。

上架建议 健康养生

ISBN 978-7-304-04250-9

定价：28.00元

·国粹健康养生系列（五）·

小病不求人

张步桃◎著

中央廣播電視大學出版社
中国城市出版社
·北京·

北京版权局著作权合同登记
图字：01-2007-4122
图书在版编目（CIP）数据
小病不求人／张步桃 著.—北京：中央广播电视大学出版社，2009.9
ISBN 978-7-304-04250-9

Ⅰ.小… Ⅱ.张… Ⅲ.常见病-防治—基本知识 Ⅳ.R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第121779号

小病不求人
张步桃 著

出版：中央广播电视大学出版社
发行：中国城市出版社
电话：选题策划中心 010—68183482
发行部 010－63275378　　总编室 010－68182524
网址：http://www.crtvup.com.cn
地址：北京市海淀区西四环中路45号　　邮编：100039
经销：新华书店

策划编辑：郑毅　　封面设计：安晓蓓
责任编辑：郑毅　郑良苹　冯俊文　　插图设计：李　卫
责任印刷：杨冬梅

印刷：北京耀华印刷有限公司
版本：2009年9月第1版　　2009年9月第1次印刷
开本：16开　　印张：15.25 字数：138千字

书号：ISBN 978－7－304－04250－9
定价：28.00元

（如有缺页或倒装，本社负责退换）

自序

了解身体警兆就不会恐惧

尽管现代科技昌明，医药发达，大多数疾病都可以找出病因，进行有针对的治疗，但是仍然有许多功能性疾病是尖端仪器一筹莫展的。然而，我们的老祖宗从千百年来与疾病的斗争中，早就体察出临床病症与人体经络、脏腑之间的关系，只要临床上出现某些症状，就可确诊为某经络或脏腑发生病变，并据以治疗。如果大家都能够学会这些基本的自我诊治原则，那么既可以节省许多不必要的检验时间与医疗资源，更重要的是可以立即掌握自身的病情。这就是我一向主张自我辨症的原因。如果每个人都能充分认识自己的身体，知道趋利避害，生活中面对病痛也就会少了很多疑虑和恐惧。

事实上，我们的老祖宗累积了相当丰富与实用的药食、方剂，只不过因为大家对此缺乏认识，又没有深入了解，才会将其斥之为不科学、迷信。这种状况是非常令人担忧的。其实每个人都知道中

药都是取自天然药材，从日常饮食中寻求有益身心的食物也是每个人所期望的。有鉴于人工合成药物对人体的副作用，我近年来有意识的向大众介绍常用、实用的方剂，这一举措已经引起社会大众的热烈反响。这更加使我感到责无旁贷，应该尽我所能的把我们老祖宗的智慧结晶，用浅显易懂的文字介绍给大家。

我在1991年11月20日因为肾盂肾炎，腰痛得感觉都快要断掉了。当然，我肯定知道是肾脏出了问题，为了进一步了解病情，我就去医院挂了急诊。经过现代设备的各种检查，最后确诊我患的是急性肾盂肾炎。当时我的血小板指数急剧下降，只剩下7000，而正常情况下是15万至30万。按照现代医学的看法，简单地说我就是患了血癌。一般人听到这消息肯定如同晴天霹雳，要不就是感到宇宙即将毁灭、地球将要消失，要不就是以泪洗面，终日哭泣。而当我得知这个消息的时候，也没有感觉到什么特别不能够接受的，心情很平静，但是绝对不是麻木。

我从小生于忧患，有11个兄弟姊妹。我的父亲生前常说："1个人的嘴巴两寸，11个两尺二。"也就是说家里每天要1斗米才能够勉强维持温饱，但是我父亲当时每天的收人还不到1斗米的钱。在那种食不果腹的情况下，像我这种3级贫户的孩子能够考上台湾大学

几乎就是一个奇迹。所以从小我就知道自己必须更加努力，只有付出比别人加倍的心血我才有可能闯出自己的一片天空。取得中医师资格，从事医疗工作，一步步走来，我所作出的努力，不说以一当十，起码也能说是以一当三；现在我已经活了60岁，再乘以3的话就是180岁，所以我已经没有什么可遗憾的了。我每天都保持着这种平和的心态，只要早上起来发现还能呼吸，我就满怀喜悦。所谓心无牵挂，心无牵挂也就没有恐惧，没有恐惧就不会反复颠倒地去想。所以，到现在我还活得好好的。

我从事医疗工作已经超过30年，手头累积的病例不下百万，已经出版的相关著作也有20余种，书中病例都储存在电脑档案里面，随时都可供查证。三十年来，我的临床处方用药一直都是本着“简单、方便、便宜、有效”，也就是“简、便、廉、效”的原则，其目的都是弘扬祖国的传统医学，以传统医学来救死扶伤。

2007年9月台湾地区红眼病流行，每天患病的人数成倍增加。治疗这种病西医至少需要两个星期的时间，还不一定能够治愈；而中医只需要用菊花、桑叶、竹叶煮水熏蒸，拿这个当做药来喝，不出3天症状很快就缓解了。这样不仅节省了医疗资源，更重要的是使得人体避免了药物的毒副作用。老祖宗说“凡药皆毒”，更何况西

药都是化学合成的，其副作用就不言而喻了。终究还是老祖宗的东西管用。

以上是我从医 30 余年来个人的一点感悟，在图书即将出版之际，姑且就以之为序。

张步桃
写于台北市百佛居

有鉴于个人健康情形因年龄、性别、病史或特殊情况而异，建议您若有任何不适，仍应咨询专业医师之诊断与治疗建议为宜。

目录

患者在治病的时候，最忌患得患失、不相信自己能够战胜病魔，更不相信医生的诊治，一味求速。中医很看重心态在治病中所起的作用，只有保持良好乐观的心态才能够加快病情的好转，否则只会适得其反。

第二章　其实你也可以了解自己的身体

哪里不舒服自己最清楚，每个人只要掌握了基本的方法，就可以大致判断自己的身体状况。这些方法其实也不难，就是脏腑辨症、舌诊技巧，观察二便状况，然后按照自己的判断加以调理就可以保持健康。

第三章　五脏不调百病生

很多疾病看似复杂万端，其实如果从肝、心、脾（胃）、肺、肾五脏来查找病因，就可一目了然，然后使用中药调理治疗。以下我以五脏为纲，分析了五个器官最常见的病症及中医上治疗的有效方剂，便于读者在日常小病中的治疗和调理。

第四章　常见病的治疗

现代社会节奏加快，随着老龄化社会的来临，医院也是每天人满为患，看病难已经成为严重的社会问题。老祖宗在过去几千年的医疗实践中积累了大量经验。这些经验不仅实用有效，也免去了西药的毒副作用，同时也很方便廉价，是日常小病自疗的最佳选择。

其实，说到养生保健，有句老话叫“是药三分毒”，真正最适合人体的其实还是食物。它们有没有毒副作用，也是平常常见的。我们只需要在日常生活中稍微注意搭配，就可以为自己量身定制一套健康大餐。

第一章

医病先医心

患者在治病的时候，最忌患得患失、不相信自己能够战胜病魔，更不相信医生的诊治，一味求速。中医很看重心态在治病中所起的作用，只有保持良好乐观的心态才能够加快病情的好转，否则只会适得其反。

时刻保持乐天达观的心态

养生医病没有什么特别深奥的东西，说简单点就是“放下”。能放下的人，名利与他无关，权、钱他不在意，就没什么好争的，心境就很淡然、开阔，自然身体就容易康复。

每个人最注意的还是自己，在意自己的臭皮囊，任何和自己相关的问题都不容易放下、看开。所谓的七情六欲，都在影响着我们的心情。但是一个人如果挂念太多，心里就放不下，相应就会影响到自己的生理的机能，从而直接或间接地损害自己的健康。《黄帝内经》中有句话说：“正气存内，邪不可干。”所以，养生或治病必须从养心开始。

这些年来，一有空我就到各地去做义诊，义诊时会遇到许多疑难杂症，我觉得很有意思。给他们治好了病，病人就高兴，我也会感到很开心。例如有一位中风的太太，她是9月17日发的病，12月11日到我这里来就诊。当时她坐着轮椅，双脚不能站立，更别提走动。经过一番诊断之后我给他开了药，吃完药第2天她就可以站起来，两周后竟然可以不用拐杖、支架，只需人搀扶已经可以自行走

心态对人的影响非常大，即使原本没有病的人如果医生说他有病，他也有可能出现相应的症状。

路，等到第2年4月份我再去做义诊时，她几乎已经完全康复了。还有位先生从1926年到1970年一直持续拉肚子，拉了44年，每天至少会拉8次，结果我把他医好了。这不也是一件很值得开心的事吗?

其实人常常会因为外在的因素影响了心情。例如当医生告诉病人他的病情后，即使原本没有患病的人，也会开始全身出现大大小小不同的病症，这就是心没有达到“心无牵挂”的原因。

我记得小时候身体不好，经常会出问题。在大约2岁的时候我有一次拉肚子，吃什么药也没有效果。有的人说鸦片可以止泻，我的母亲就弄了一大块鸦片屎（鸦片燃烧后的灰烬）给我吃，结果拉肚子马上止住了。但鸦片除止泻外还有麻醉作用，所以我吃下去之后3天3夜都没有醒过来。我母亲以为我肯定是小命难保，所以买了一个小肥皂箱准备把我埋掉。幸亏我命不该绝，后来我父亲出诊回来了才把我救醒。还有一次，母亲生病，我大姐将熬好的药放在桌子上面，我因为肚子很饿，误以为那碗里面装的是可以吃的食物，就动手去拿。结果不慎打翻了药，导致全身烫伤1/2的严重后果。一般烫伤达到全身2/3就会有生命危险，因为皮肤有呼吸及保护内脏的功能，一旦造成大面积烫伤，皮肤的呼吸和保护功能就会严重

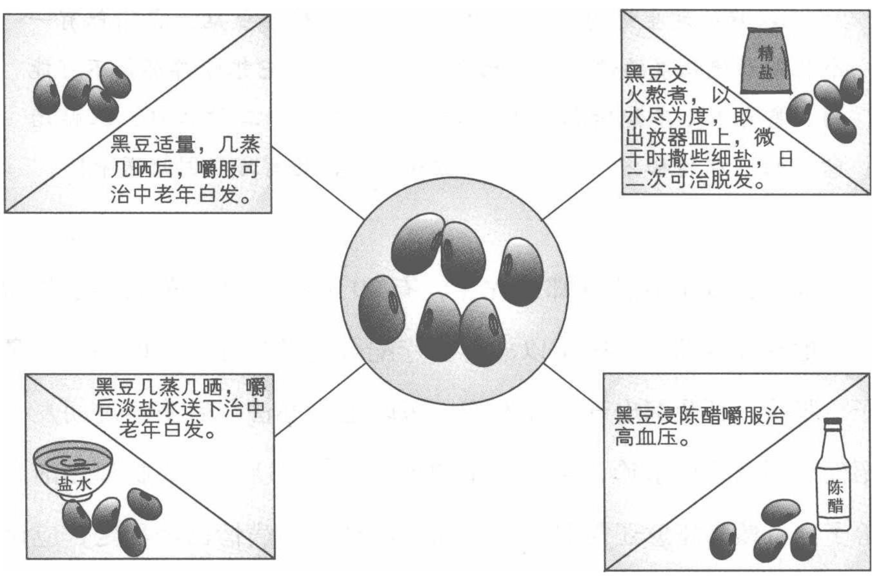
只要心无牵挂，放得下，不要暴饮暴食，正常生活就可以避免患病。

受损。而且烫伤处还不能接触到衣服，伤口必须随时擦药也不能穿衣服。还好当时是夏天，不然我不因为感染而死也会被活活冻死。后来经过我父亲的细心治疗，总算是从鬼门关捡回来一条命，但是到现在身上的伤痕还是可以看到。有过这几次生死经历后我就看得很开了，人生中最糟糕的情况都被我碰到了，还有什么不能坦然面对的呢？

或许有人还会说：“我的孩子还小，我还有很多事没有完成……”。但只要我们把每一天都当成生命的最后一天来过，就没有什么好遗憾的。就像我，从小因为家庭贫困经常是三餐不饱，身体可以说是先天不足、后天失调，能够活到五六十岁我还有什么不满足的？当然近几年来我能够不生病的原因，我想除了心无牵挂、放得下外，跟每天生吞黑豆也有点关系。因为黑豆可以解毒、明目、补肝肾。肾又是主骨的，所以黑豆还能够增强造血功能。

所以只要心无牵挂、放得下，不要暴饮暴食，正常生活就可以避免患病。即使有一天面临死亡我们也不必太担心，因为死是人生必经之路，走一趟殡仪馆就可以了结。人生在世如过眼云烟，也不必太刻意去争什么，只要心安就可以。我现在觉得我是稀有动物！因为像我这样的人已经不多了。至今我每天都会喝酒，但是会控制

黑豆的神奇功效



量，下酒菜只不过地瓜叶、莴苣、萝卜汤这几样简单的日常小菜，可以说是既能够保有自己的嗜好，又能够做到有所节制，所以能活得很好。

总而言之，一切在于自然，心无牵挂。如果可以做到活在当下，珍惜每一天、每一刻，又能放下一切烦恼，自然可以保持愉快的心情，拥有健康的身体。

病来如山倒，病去如抽丝

疾病的发生绝对不是偶然的，尤其是那些重症，它们都有一个长期潜伏积累的过程。因此要想一下子就把它根除掉那是不可能的。患者千万不能听信那些宣称“一帖见效，二帖转机，三帖治愈”的“祖传秘方”，否则不仅耽误病情，还有可能因此送命！

我的患者中有位姓郑的先生，有30来岁，很不幸他得了鼻咽癌。他在高雄的一个医院以放射治疗配合化学治疗一段时间后，鼻子、眼睛、耳朵都出现了并发症，医院也没办法。后来经过朋友介绍他来到我这里求诊，经过一年的治疗，上面所说的症状都逐渐改善了。虽然离痊愈还需要一段时间，但是起码病情已经稳定，应该不至于再恶化。谁知道这位郑先生认为进步缓慢，听信别人的传言，说是某市场附近有人标榜祖传秘方，能“一帖见效，二帖转机，三帖治愈”。他对此坚信不疑就前往治疗，不久就听说他因为病情恶化而去世！

还有一位姓李的年轻人，26岁，刚刚大学毕业。可能因为经年累月苦读、长期疲劳，加上不讲究营养，所以他体力不支突然病倒，很快被家属送到某医院住院诊治。医院检查结果认为是肝肿瘤，住

这样的“大仙”你敢信吗



俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，任何疾病的发生都是长期积累最后爆发的结果，因此一味的求速是不现实的，应该遵循医生的指导循序渐进。如果盲目相信这种所谓“包治百病”的“祖传秘方”，肯定是相当危险的。

院都已经几个星期，他的病情却没有明显进展。经过朋友介绍我过去给他看病，我就给他开了几副药方。当时他曾经跟我提起过，说

世上没有所谓的“神医”和“仙方妙药”，看病一定要遵照医生的安排，逐步治疗。

是台湾省的南部有人擅长治肿瘤病，而且敢拍胸脯保证不出三五帖就可以治愈。这位李先生在住院期间就开始自行服用这个偏方，但是看不到什么效果。结果那个开偏方的人居然说是因为他没有专心治疗的缘故。于是，这位刚刚毕业的大学生征询我的意见。我告诉他不能够相信这种能快速治好疾病的医生及药品，可惜他和他的家人没有听从我的劝告，竟然办了出院手续专程去接受“治疗”。我一直很担心这位年轻人，所以不时打听他的信息。结果不出多久，就得到他已经离开人世的消息。

患者急求治愈的心情是可以理解的，但首先要明白的是世上没有所谓的“神医”和“仙方妙药”。殊不知“病来如山倒，病去如抽丝”，如果急病乱投医，看完西医看中医，甚至到处寻访所谓的偏方、家传秘方，往往会把小病耽误成大病，大病弄得最后人都没得救了。

信心是最好的良药

有个成语叫“讳疾忌医”，讲的就是齐桓公不相信扁鹊的判断，整天说自己没病，最后导致病情发展到无法医治。2000 多年过去了，到现在还有很多病人不相信医生的诊断，最后耽误了自己的病情。所以，患者首先要做的就是“相信”。相信自己，相信医生。

关于医生看病方法这个问题，《黄帝内经》有一段话，翻译成我们现代话就是：治病之前必须先了解患者的大小便状况，详细辨别脉象，观察病人的心情与精神状态，甚至其他临床表现的症状。如果患者迷信鬼神，就不要跟他谈医学的道理，如果他不愿接受针灸或药物治疗，也不用向他解释针灸技巧。如果患者不愿以虔敬的心接受医疗，病就不容易治好，即使勉强治疗也会徒劳无功，无法收到预期的疗效。

其实远在 2000 年前，我们的老祖宗就已经有不信鬼神、宁信医学的科学思想。孔老夫子也早在春秋战国时代就对“不问苍生问鬼神”的行径很不以为然。历朝历代不知多少硕学鸿儒在钻研孔子学术、发扬儒家思想时，把孔老夫子推上至圣先师的最高地位。可惜

患者治病，首先要对医生有信心。

的是，自春秋战国一直到汉朝，好不容易建立了完整的医学理论体系，却因老祖宗都热衷于当官，不屑去研究医术，而使传统医学发展停滞不前。不然，以我们中国人的聪明智慧，相信我们的医学水准早已到了登峰造极的地步，足可以为中国人扬眉吐气。前美国总统尼克松访问中国，就对神奇的中医针灸赞叹不已，这绝不只是奉承而已。

患者治病，首先要做到的是对医生要有信心，不然疗效肯定会打折扣。2000 年前是这样，今天依然如此。我曾经看过一个病人，他上午就诊一位医生，吃过药之后未见反应；下午又去看另一位医生，吃完药仍然没有看见效果，所以晚上再换了一位医生。这位病人一天之内换了 3 个医生，后来的医生都在他求好、求速的心态下，开出最高剂量的药，结果最后他因为服药过量而发生意外。在身体不舒服的情况下，这种寻求神医、仙方的心态可以理解，但老祖宗曾经说过“仙方妙药也要 3 帖才能见效”，何况是沉疴痼疾！前段时间有位 27 岁的病人，他从 7 岁起就患了肾病，全身水肿 20 年，都已经不知道住过多少次院了。后来他挑了个星期六到我这来看病，星期天吃了第一剂药，周一早上他就以质疑的口气打电话来问我说：为什么我吃了你一帖药，而全身的水肿一点都没消退？他的这个举

动使我深深感到社会大众对传统医学的渴望，同时也发现他们对中医的不了解。“病来如山倒，病去如抽丝”，怎么可能20多年的痼疾在一夜之间就突然一下子都好了呢？事实上，只要有信心，慢慢治疗，一定可以完全治好的。

不要对药物一知半解穷担心

有位陈女士自己以前开过药店，患病后对医生开的药不放心，自己就对着方子查医书，自己随意增减。本来是小病，结果后来引发了急性肝炎。所以要相信医生，别凭着自己的经验瞎操心……

除了迷信神医之外，患者最常犯的错误就是自己对药物一知半解、心存疑虑，甚至有的人更因此而怀疑医生的判断和疗法。我也经常会碰见一些患者，当医生视病情需要，处方中用大黄时，他就紧张万分。因为他知道大黄有泻下作用，患者见到处方就告诉医生说自己的身体很虚弱，承受不了这种泻药。其实大黄配其他药物也不一定会大泻，如果剂量上拿捏得恰到好处，除了泻下之外，大黄还能解热、消炎、消除肿瘤。微量的大黄甚至有健胃作用，何况祛邪所以养正，病邪排除，正气自然恢复。因此传统中医文献中有“泻就是补”一说，这种深奥的传统医学理论并不是一般人士所能够领会的。

有位陈女士，已经 62 岁了，前些年得了急性肝炎。等到她被送到某医院急诊的时候，当时查出来肝功能指数已经高达 780 了，眼

中医用药讲究冷热寒凉的搭配，只要调配得当，药物之间不仅可以相互促进激发，对彼此副作用也是可以相互中和、制衡的。

睛也已经出现黄疸，尿呈褐色、肝区有压痛感，这严重影响了她的睡眠。在现代医学检验与中医治疗配合之下，结果她的症状很快得到改善。但实际上在这次发病的前一年，她已经因为尿蛋白过高而住过院，因此每隔两周就到医院作检查。麻烦的是这位陈女士自己以前是开药店的，对药物的性能有一定了解。每次她拿到医生开的药方就马上回去查医典，了解药物的药性，只要是自己感觉不对头的药物就不吃，也不和医生商量。这样长期下去，身体状况越来越差，最后才造成了急性肝炎的严重后果。

再举一个例子，有些患者一看医生用当归，就会紧张万分地说："我的身体不能进补，每次吃完当归就上火，而且嘴巴会破的。"其实当归配地黄、芍药、牡丹皮等寒凉药或滋阴药后，其辛温的属性已经被平衡了。再说，好的医生以诊断结果为依据，应该用什么处方，他们心里面自然是有考虑的。中医用药讲究冷热寒凉的搭配，其实只要调配得当，药物之间不仅可以相互促进激发，对彼此的副作用也是相互中和、制衡的。

从上面的例子我们可以看出，目前社会大众的知识水准普遍提高，从各种报刊或传播媒体中他们也能获得丰富的医疗保健常识，但因为急病乱投医，或是对医生的信任感不够，加上江湖骗子横行，

这样更容易被误导。所以患者在治病求医的时候一定要去正规医院，要相信医生的判断，配合医生的治疗，这样才能够让自己更快好起来。

药别随便吃

老话说“是药三分毒”，我们的老祖宗在几千年前就意识到了药物的毒副作用。其实无毒的药物也不是绝对安全的，一旦药性相冲的话可能会导致危险，所以说生病后最危险的是乱吃药。

中华民族是个喜欢吃药的民族，从每年进口药品所消耗的外汇和外出旅游而归大量采购的药品，就可以看出民众的这一喜好。

在医疗保险还没有十分普及的年代里，很流行一句话：“一人看病，全家吃药。”家里有人担任公务员的，拿一张公保诊疗单去看门诊，患者常常会要求医生多开些药，反正“缴了保费，不看白不看”。因为那时工资待遇普遍偏低，医疗费用在一般家庭生活开支中占了相当大的比例。多拿些药以便家庭“共享”，一方面可以节省医疗费用，另一方面也可以减少诊病时间。（大家可能还记得“三长两短”的玩笑话，意思指等挂号、等看病、等取药的时间长，而医生的诊断、处方的时间短。）医生也非常了解这种情况，反正是顺水人情，也就乐得成全。

姑且不论这种做法是对是错，就以一人看病，全家吃药，以及

不经医生诊断就贸然吃药是非常危险的，患者一旦判断错误，后果不可预料。

未经医生诊断就贸然吃药这件事来说，如果恰好药对症那还好说，病情可以缓解甚至痊愈；但是如果患者判断错误而弄得药不对症，结果如何那就谁也不能预料了。尤其是现在，洗肾的患者逐年增加，几乎已到了令人怵目惊心的地步。这固然与自然生态的被破坏，空气污染、水污染有关，残留农药毒素、病猪（鸡）、死猪（鸡），各种食物防腐剂、色素等等也都是造成这些病变的可能原因。然而国人爱吃药这个问题也是值得我们深思的。

无论什么药物，服用后都要经过肠胃消化吸收，那些不能吸收的则经过人体的代谢系统排出，或沉淀滞留在体内。如果随便乱吃药，日积月累既增加肝脏的解毒负担，又增加肾脏的过滤负荷，那么身体组织被破坏、形成肿瘤也就不足为奇了。

事实上，早在2000年前，传统医学的经典《黄帝内经》就警示我们“凡药皆是毒”，即所谓：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”这段话意思是说：毒药只可以用来以毒攻毒驱除疾病，但是不可以用它来培养正气，因为正气是没有偏性的。所以，首先用大毒治病，将病邪去掉六分就应该停止；其次用常毒将第七分的病邪去掉；再次用小毒将第八分的病邪去掉；

早在2000多年前《黄帝内经》就说过“凡药皆是毒”，一味的认为中药毒性小，副作用少这种观念是错误的。

然后用无毒平缓的药物将第九分的病邪去掉，最后食用谷肉果菜等营养物质恢复精气。千万不要随意服用补药，以免使得人体内的寒热有所偏盛而损伤正气。

中国人的人情味很浓厚，一旦听说亲朋好友身体不好，要么立刻热心地推荐医生，要么就会取一些家里储备的药材给患者服用，并且还会说哪个人服用这个药后症状立刻改善，哪个人服用这个药后又是如何如何神效。患者及其家属碍于情面，拒绝也不是，用也不是，真是左右为难。尤其一般人总认为中药材或中药制剂都是天然物，毒性小、副作用少，因而有滥服的倾向。

几年以前有位开电子厂的吴老板，有一次他招待员工出去旅游，行程中安排参观一家制药厂。这家药厂给每位参观者送了一包黑色药丸，并且告诉这些参观者说“有病可以治病，无病可以强身”。听了这话大家都很高兴，很快都把药给吃了。谁知道我们这位吴先生吃完药后，却是头和脸都肿了，到我那边经过治疗才得以恢复健康。经受了这次教训以后，他再也不敢瞎吃药了。

还有一位姓吕的患者，其实一开始他的病很简单，就是得了点小感冒。问题是他自己没有经过医生检查就瞎吃药，结果竟然导致眼睛不能转动。我后来想大概是这个药物影响了他大脑的视神经中

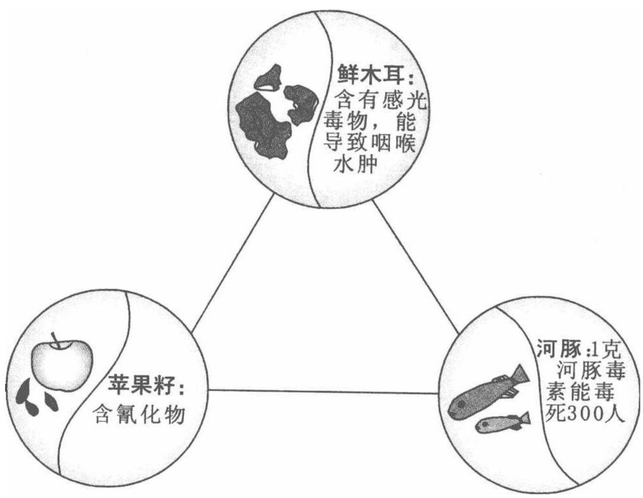
中药也是分级别的，只有第四级成方没有毒性直接到药房可以买到。

枢，所以才导致这种结果。这件事弄得他相当恐惧，后来住院住了一个多月才好。一出院他就把剩下的药丢到了金鱼缸里面，很快他就看到那些金鱼的眼睛全部都爆裂了！你说可不可怕？

我还认识一位林小姐，她的身体很消瘦，还经常头晕。正好她有位好朋友给她带来一种治头痛的药，她捱不过朋友的盛情就吃了几颗。结果，她被这个药弄得得了甲亢，颈部肿大、眼睛突出，心跳达到180，还患上心悸等变症，到这时候就已经后悔莫及了。

中药一般分为四级，第一级是由医生诊断处方，第二级由医生指示处方，第三级是医生或药师指示使用，第四级才是一般成方。像四君子汤、逍遥散、生脉饮等，可以不经医生指示，直接到中西药房就能买到，因为这些成方没有毒性，服下去也没有什么问题。但即使常用的中药也有禁忌，如果没有经过正规处理，也可能产生很严重的副作用。就像我们平时常用的中药附子、乌头、天雄都很讲究炮制，如果不经过炮制就吃下去，人就会中毒而死。日本有一位专门研究附子的专家叫白井光太郎，他不相信附子一定要加工才可以食用，结果一吃就死掉了。像大家喜欢吃的芋头，如果没煮熟也有毒性。不信你削一片芋头涂在皮肤上，肯定会痒得让你受不了；如果放一小片在喉咙里，不信你也试试，保管不到半个钟头就讲不出话了。

食物也可能有毒



中国向来讲究"药食同源"，不仅有些药物如附子等不经炮制是剧毒，就是常用的食物其实也并非绝对安全无毒的，方法不当同样容易出问题。

前一阵子有人看到报纸上报道八角莲可治风湿关节炎，就自己跑到中药店买来乱吃，结果一命呜呼。由此可见，吃药之前一定要慎重。20世纪初，张锡纯编著的《衷中参西录》这本书中提到，寒凉药石膏会抑制心脏的跳动。除了石膏之外，黄连也不能随便乱吃，否则都可能有危险。

一般我的建议是，如果不能够确定自己的症状，那么身体不舒服的时候不妨以食物代替药物，这样既可以缓解症状，也不至于发生意外。例如心绞痛或冠状动脉出现问题，可以常吃大蒜、葛根、丹参等具有强心作用的食物。其中丹参是最好的，现在还有萃取丹参里面的成分制成“丹参复方”针剂，可以直接打在穴位上或作静脉注射。因为丹参有化瘀的作用，对心肌梗塞、心绞痛的患者很有帮助。

“医身”容易“医心”难

对于医生来说，治病不难，难的是和患者沟通。中医讲求因人施治，每个人的个性和先天体质都不同。有的人多疑，可能医生一个细微的动作和表情对他们都有莫大的影响；有的人过于自信，连医生的建议都不一定听。这就要求医生针对不同的人采取不同的方法，最终达到治愈的效果。

《黄帝内经》里面说：“诊可十全，不失人情。”这里面所说的“人情”，包括病人之情、旁人（也就是家属或亲朋好友）之情，以及同道（也就是同行）之情，其中尤以“病人之情”最值得提出来与大家共勉。

首先，每个人的先天体质就不同，有的人偏阴有的人偏阳。这样我们在给病人开药的时候首先要照顾的就是病人先天的体质。

其次，每个人的先天性情不一样，各人的口味爱好也不同。像那种多疑的人，如果看病的时候你给他讲多了反而会招致他的疑心，这就极有可能使他不能安心接受治疗。

第三，因为后天的贫富状况不同，各人的处事方式更是大不一样。像有很多富有的人就相当任性，而那些权贵人士通常只相信自

中医讲究用“望、闻、问、切”四诊来判断病情，缺一不可。所以患者看病时千万不能隐瞒病情，以免耽误治疗。

己，听不进别人的意见。有的穷人可能连饭都吃不饱，那些工薪阶层则忙于工作，较少顾及调养、保健等医药卫生原则。这些都是我们做医生所要考虑的。只有结合这些因素，我们才容易和病人充分沟通，进而准确判断病人的病情。

那些缺乏主见的人容易受别人影响，吃药不一定能坚持下去，可能会经常换药；有的人则过度谨慎、不敢尝试别的治法，或者为求稳当，每次只吃一点点药，这样也很难看到效果。最常见的情况是患者会故意隐藏病情，让医生自己判断。如果医者说对了，他就认为这是个好医生；如果说不对，他就认为这是个庸医。事实上，人体的脉象不过24种，而疾病却远不止千百种；一种脉象也不代表一种病，一种病所显现的也非单一脉象，何况疾病的各种变化也不能完全靠把脉来决定。中医还是需要望、闻、问、切，这“四诊”都非常重要，缺一不可；如果只用一种肯定是没有办法完全判断病情的。

所以说，对各种不同的患者，医生除了给病人治病之外，还必须了解他们的心理。只有消除他们的疑虑，他们才能够更加配合医生的治疗，心态也会更加健康开放。至于患者则更应该相信医生的判断，积极主动地配合医生的治疗。毕竟信心也是良药，不信则效果肯定要打折扣。

第二章

其实你也可以了解自己的身体

哪里不舒服自己最清楚，每个人只要掌握了基本的方法，就可以大致判断自己的身体状况。这些方法其实也不难，就是脏腑辨症、舌诊技巧、观察二便状况，然后按照自己的判断加以调理就可以保持健康。

脏腑辨症最准确

虽然现代科技发达，但是有很多病还是查不出具体病因，更不用提诊治方法。而我们的身体与自己朝夕相处数十年，一有不适立刻可以察觉，假定每个人都能了解一些保健常识，了解脏腑辨症与传统医药，不仅在疾病发生时能正确指出症状供医生参考，有些小病甚至可以自己处理，当自己的医生。

中医常说人体是内脏器官的一面镜子，五脏六腑出现不适时，首先会在体表反映出来，有时这种奥妙甚至比现代医学检验还要准确。例如，我国医学典籍早在几百年前就已发现人体内有三焦经和心包络，并以之作为诊治的经络之一。直到现代，解剖学发达之后证实，心包络确实掌管心脏功能，但三焦经至今仍未发现可对应的器官。可见传统医学的脏腑辨症包括许多当代医学无法阐明的部分，值得我们深入探索。

中医所谓脏腑，实际上并不只局限在解剖学所看到的各种器官。例如，中医讲五脏中的心很少谈到心脏的心，大部分涉及到大脑，所以“心病”不是“心脏病”，跟解剖学看到的心不一样，是比较广义的。因此，脏腑应该涵盖一些相关联的作用，应该把它当成一

中医的“心”不能简单的理解为心脏，除了心脏本身之外，更多的还是指人的大脑中枢。

个像政府一样的有机体，从比较整体的运作来看待，它不是单独的一个单位。

在疾病与身体脏腑的对应关系方面，我们的老祖宗大约早在2000年前的《黄帝内经》时期就已经分类、归纳得相当完整：肝、心、脾、肺、肾通称为五脏；此外，还要加上“肝与胆”、“心与小肠”、“脾与胃”、“肺与大肠”及“肾与膀胱”五个系统，总共十个单位。其中，脾与胃是消化系统（西医将肝胆也视为消化系统），肺与大肠是呼吸系统，肾与膀胱是泌尿过滤系统。此外，还要加上心包络（经）与三焦经，总共11个单位才算完备。

《黄帝内经·素问》第九篇称为《六节藏象论》，“藏象”也就是内脏居于体内，其机能表现于外的象征。如：

心为“生之本，神之变也”（心是生命活动的主宰，智慧变化的起源，此处指实质的心脏及大脑中枢而言）；

“肺者，气之本，魄之处也”（肺是一身之气的根本，是藏魄的所在）；

“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也”（肾主蛰伏，是收藏的根本，为五脏六腑精气储藏的所在）；

“肝者，罢极之本，魂之居也”（肝是疲劳倦怠的根本，也是藏

六节藏相论

心	生命的根本，智慧变化的起源。
肺	人体“气”的根本，动力之源。
肾	储藏人体五脏六腑精气。
肝	消除人体疲劳倦怠的根本。
脾 胃 大肠 小肠 三焦 膀胱	水谷食物运化的根本。
胆	胆主春日阳气，气以胆壮，所以十一脏均取决于胆。

魂的所在）。

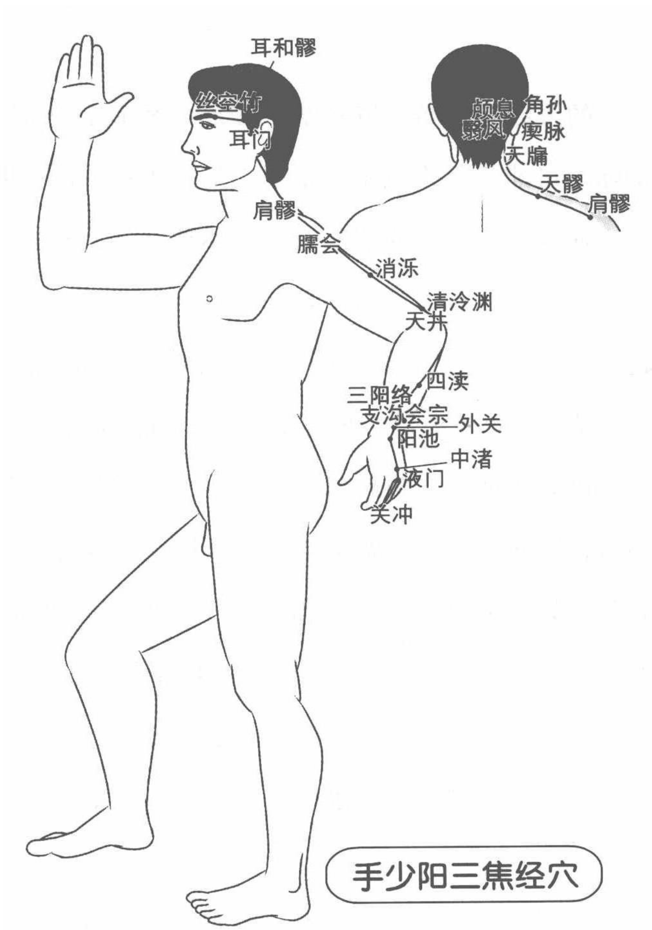
“脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廪之本，营之居也，名曰器”（脾胃、大肠、小肠、三焦、膀胱是水谷的根本，也是营气产生的地方，这些组织称之为器）。这些总共有11脏，均取决于胆。

这些脏腑系统并不是依各自的功能独立运作，而是相互影响，互为表里。即一种症状包含多种病变，需要同时调理相关的脏腑，而并非肝病治肝、心病调心这么简单。

人体肝胆一家，七窍相通，一处发炎可能感染多处，所以对风寒感冒一定不能掉以轻心。

例如，有的人因为口苦、嘴巴破、眼睛干涩而认为是肝火旺、火气大，实际上可能只是作息不正常引起的肝火；有的人时常拉肚子而检查不出病因，实际上除了肠胃功能不佳之外，与肝功能、甚至心情也有关系。又如有人经常头晕、做梦、想吐等，也不单纯是头部的问题。如果头晕、脸红、头疼、颈肩僵硬，可能是高血压，称为“肝阳上亢”；如果头晕、眼冒金星，则可能是低血压。人体吃下食物，经过肠胃消化、吸收后变成营养，形成的葡萄糖燃烧后就会产生动力；燃烧剩余的葡萄糖则转变为肝糖，储存于肝，以供应平常的需要。如果糖分不够、动力不足，不能及时供应给心脏，大脑就会发生缺氧而头晕，缓解的方法是用指头按压中冲穴或喝点热开水。位于中耳、内耳间的半规管有前庭神经，这个神经主要是掌握平衡，如果前庭神经失调也会使人晕眩，严重时甚至会导致呕吐。

我们知道，胆经和三焦经合称为少阳经。手少阳三焦经起自无名指，与由脚趾头上来的胆经交会于耳朵。由于肝胆一家，七窍相通（口、鼻、眼、耳，除口为一窍外，其余各有两窍），因此，受到风寒感冒时，一处发炎就会感染其他地方。如喉头发炎可能引起扁桃腺炎，甚至中耳炎、内耳炎、角膜炎、结膜炎；如果诱发鼻窦炎，



不但会流鼻血，还可能不辨香臭。内耳炎则引起流脓、耳朵痛，使人平衡感变差。中耳、内耳同时发炎，就会引起前庭神经不平衡而经常头晕。

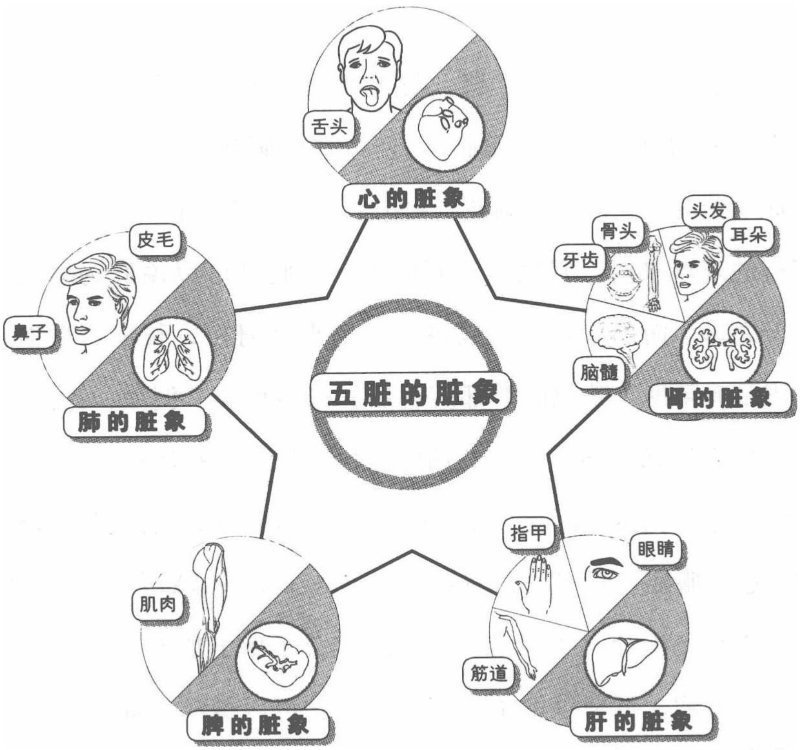
“肝开窍于目”，所以很多眼病都必须先治肝或补肝。

● 五脏与七窍也有联系

五脏肝、心、脾、肺、肾，与头部七窍互有联系。肝与眼睛的关系尤其密切（肝开窍于眼睛），所以许多眼病都必须先治肝或补肝，如吃猪肝、蛇胆或用菊花、枸杞泡茶饮用等。肝与肾也有联系，从五行的观点来看，肾属水，肝属木，因此又可以说肝为肾之子，肾为肝之母。而黑属肾，所以说黑豆外形像肾脏，长期服用对肝、肾、眼都有帮助。其他的眼部疾病还有好多种类。例如，我们正常的眼压指数为20，眼压过高的话眼睛、眼眶就会胀痛；年纪大又有糖尿病的患者也会时常发生视网膜病变或剥落，以致丧失辨色能力。有些人患干眼症、青光眼，前者只能点人工泪液或眼药水，后者多靠开刀或激光治疗。实际上，如果能充分了解五脏与经络的关系，就可自我辨症，再辅以简单中药或食物就可以缓解（如“真武汤”可治眼压过高）。

鼻是气体出入的通道，与肺直接相连，所以称鼻为肺之窍。鼻的通气和嗅觉作用必须依赖肺气的作用。肺气和畅，呼吸调匀，嗅觉才能正常。鼻为肺窍，因此鼻又成为邪气侵袭肺脏的道路。因此，肺部的疾病，多由口鼻吸入外邪所引起。肺气正常，则鼻窍通利，

五脏的脏相



中医认为“五脏藏于内而形见于外”，脏腑与人体器官是相对应的，内脏出现什么问题相应的外部器官就会有相应的反应。

嗅觉灵敏；如果肺有病，则会出现鼻塞、流涕、嗅觉异常，甚至鼻翼扇动、呼吸困难等症状。故临床上可把鼻的异常表现作为推断肺

中医认为肾气不足可以引起耳鸣和耳聋，老年人听力下降甚至失聪原因还在于肾气衰竭。

病变的依据之一。在治疗上，鼻塞流涕、嗅觉失常等疾病，又多用辛散宣肺之法，如用清燥救肺汤治疗流鼻血、利用泻白散治疗打鼾就是源于“肺开窍于鼻”这一理论。

《黄帝内经》说“肾主骨，在窍为耳”、“耳者，肾之官也”、“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣”，这都强调肾与耳有密切联系。或者说，肾可影响耳的功能。中医认为肾气不足，不能通达到耳或肾精亏虚，不能充养于耳，均可引起耳鸣和耳聋。老年人肾气衰会出现听力下降或失聪的情况。

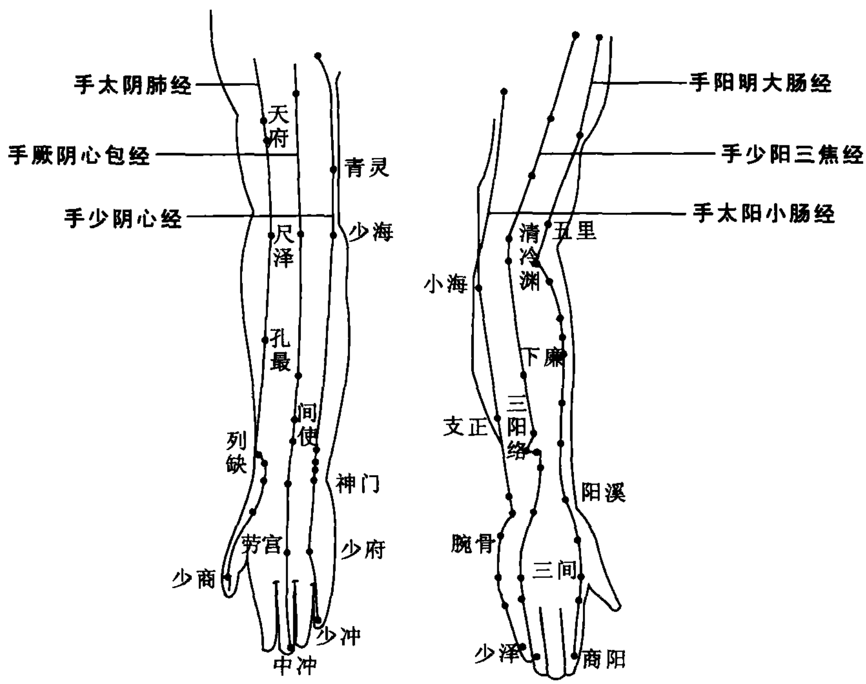
经络就是人体的“马路”

人体各个部分的协调都是靠经络来完成的，十二经络、奇经八脉都有各自的症状。人体每一根手指和脚趾都有一条经络。比如大拇指如果发麻，这是手太阴肺经有问题，那就该考虑是不是自己的肺部功能出现问题了。

依针灸经络系统分类的方法来判断病情称为“经络辨症”。人体的十二经络和奇经八脉，每一个经脉都有临床见症，每条经络有每条经络的症状。《灵枢·经脉篇》中，把12条经络从哪里到哪里都叙述出来，然后描述每一条经络有哪些病。十二经脉纵横交错、入里出表、通上达下，联系了脏腑器官，奇经八脉沟通于十二经之间，经筋皮部分联结了肢体筋肉皮肤，从而使人体的各脏腑组织器官有机地联系起来，协调运转，维护生命机能。

人体每一根手指都有一条经络，每一根脚趾也都有一条经络，像大拇指是手太阴肺经，食指是手阳明大肠经，中指是手厥阴心包经，无名指是手少阳三焦经，小指是手少阴心经。每一经络都有一定的行走路线。就像马路一样，身体内有条路叫手太阴肺经路，有条路叫手阳明大肠经路，可以把一条经络当一条路看待，每一站牌

手部经脉



当一个穴道看待。每一经络都有联络的器官，手太阴肺经从中府到少商，手阳明大肠经从商阳到合谷到迎香，身体上很多器官、组织，与经络都有连带关系。

经络的主要病症有两种，一种叫“是动病”，一种叫“所生病”。我通常都会要求学生一定要把是动所生经络起始记得很清楚。比如大拇指、食指如果麻麻的，就联想到和手太阴肺经、手阳明大

睡眠是人体恢复机能一个必不可少的环节，每天最好在晚上10:30之前能够入睡，这样才能保证各部分得到充分的休息。

肠经一定有关系；有人中指弯不下来，弯下来又起不来，肯定和手厥阴心包经有关系。西医说这叫扳机指，我就叫患者去问医生，他当兵时是不是用中指扣扳机；你说食指不能弯起叫扳机指还有话讲，哪一个人用中指扣扳机的。这很明显就是手厥阴心包经，和心脏有绝对关系。

有个地铁工程师来找我看不孕症，他告诉我说他一个星期的睡眠时间不超过20个小时，就有手指不会反弹的情形。我告诉他我不开药，叫他回去调整睡觉时间。想想看才二十几岁，一个星期睡不到20个小时，纵使精虫数量够，活动力也不够，当然怀不了孕。所以我告诉他，人太累了，就会消耗心脏的能量导致供血动力不足。血液送不到手指，手指的运动神经不灵活，就不能弯曲了。

“八纲”是判断病况的基本标准

中医看似复杂、千变万化，但是从根本上看它判断病况的基本标准也就是八个：阴阳、表里、寒热、虚实。各种疾病出现的症状虽然错综复杂，但都可用八纲进行分析、归纳，以探求疾病的属性，病变的部位、病势的轻重，个体反应的强弱，从而作出判断，为诊断和施治提供依据。

中医把经络系统的12条经络全部列举出来，还有其他各种不同的辨症方法，即所谓的“八纲辨症”。这其实已经涵盖了经络系统辨症，因为经络系统和脏腑系统就涵盖了“阴阳、表里、寒热、虚实”。这八纲辨症是比较高的层次，底下才分不同系统的辨症，有六因辨症、七情辨症等。事实上，这属于病因学，不是辨症论治。人为什么会生病，有内因有外因，那又不同了，不要小看老祖宗不断观察、提炼、累积、浓缩的宝贵知识。

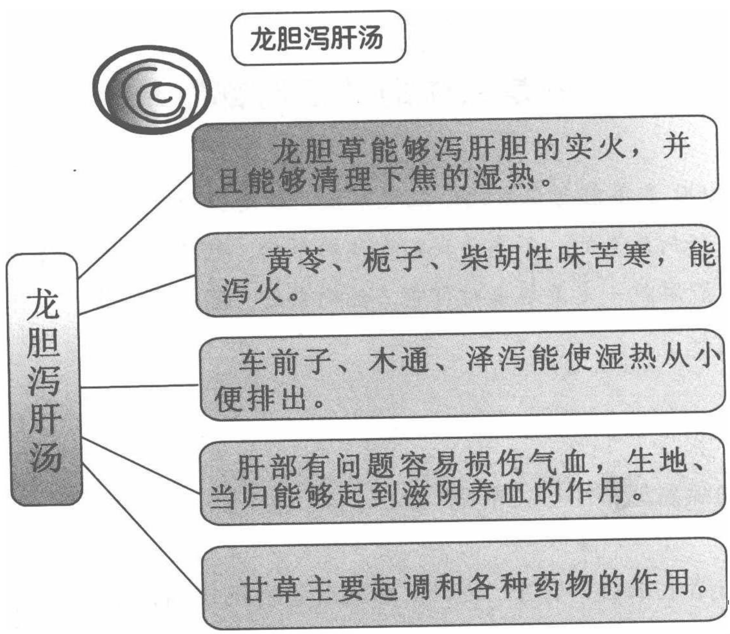
人自己可以辨症体质的寒热虚实，还分肝、心、脾、肺、肾脏的寒热虚实。比如说乱做梦，眼睛红红的，头皮昨天才洗今天就痒了，耳朵常常轰隆轰隆地叫，嘴巴很干，经常嘴巴发炎，嘴巴破，舌头都破了，嘴唇干裂、还会脱皮等，都可以用来诊断。

脾胃开窍于口唇，所以嘴唇出问题了100%是脾胃病。

有一个银行职员，夏天嘴巴干裂，脱皮脱到像保鲜膜那样，可以一层一层地剥，体重逐减40斤，却找不出原因。他去医院做过胃镜、大肠镜的检查也查不出来原因。其实如果从中医来看，这就太简单了，因为脾胃开窍在口唇，嘴唇出问题了100%是脾胃病。西医认为胃部检查后没有溃疡，没有穿孔，也没有出血就是正常，这不是很奇怪吗？明明体重减了40斤，还说没病，这岂不是笑话！后来我用了些泄脾热的药，很快他这种状况就得到改善了。

如果患者尿尿量很少，颜色很深或红红的，所谓小便短赤，大便便秘，手心脚心都感到烫烫的，就是实热症。如果他嘴唇苍白、面无血色，嘴巴里头淡淡的，没有食欲，口水很多，整个人消瘦，手脚冰冷，大便不成形，每天要跑好几次厕所，尿尿很多，颜色白，这是虚寒症。辨症就这么简单。

如果你睡觉乱做梦，喜欢生气，耳朵轰隆轰隆地叫，嘴巴苦苦干干的，胸口闷闷的，常常会抽筋，尿尿的颜色是咖啡色，这是肝病。眼睛红红的，因为肝开窍在眼睛，肝主目，人体里的器官只有胆会苦，口苦咽干就和肝有关。所以肝火旺的人，总是眼睛红红的，长眼屎，喜欢生气。胸口闷，睡不好，乱做梦，嘴巴苦干，小便呈黄色的，甚至是咖啡色的，这就是肝火，就是肝发炎了，肝指数一



龙胆泻肝汤包括龙胆草、黄芩、栀子、泽泻、木通、车前子、当归、生地黄、柴胡、生甘草十味中草药，是传统中医泻肝胆实火、清热化湿的良方。

定是上升的，只要用泄肝的药就可解决。实症用龙胆泻肝汤，更严重的话用当归龙荟丸，也可以用逍遥散、小柴胡汤、大柴胡汤、茵陈蒿汤，全部都有消炎作用，因为小柴胡有黄芩，茵陈蒿汤里有栀子、大黄，大柴胡汤里有黄芩、大黄，都是消炎药，一吃症状就消失了。

肝是人体的“国防部”

2000多年前老祖宗就已经观察出，肝是要帮我们作战的国防力量。任何外来的、不属于我们人体的事物，包括细菌、病毒和其他的，肝脏就一定要起来对付它。乱吃东西，没有好好休息，肝脏就要遭殃了。

● 烦躁易怒，小心得肝病

从情绪上来看，肝主“怒”。因此肝患者的情绪都不太稳定，容易动怒。爱生气的人也容易患肝病，因为“肝主惊吓”，肝不好的人会影响睡眠。由于肝胆相连，都位于最后一根肋骨的肋骨弓底下，所以易怒的人这个位置会常常感到闷或痛。这在中医里面称为“肝气郁结”，严重的时候甚至会引发头痛。

从肝经的循行方向来说，肝经由脚拇趾开始朝上走到生殖器旁边，接着绕过生殖器上达乳头。因为环绕阴器，所以肝经和小便、生殖功能息息相关。如果尿液的颜色像隔夜茶或咖啡，而不是正常的淡黄色，这表示可能肝脏有发炎现象，应该去检查一下。

前面说过，肝开窍于眼睛。一般所谓的“肝火”，除了都有嘴巴

正常的指甲应呈45度拱形状，
带有光泽，如果肝功能出现异常，
就会凸显在指甲上。

苦的症状外，还会目赤、眼睛红肿，并且会因为不舒服而引起烦躁。

● **肝气郁结**

孙中山先生说："人生不如意事十有八九。"由于社会竞争的无形压力，很多人喜欢乱想，心情抑郁，所以越来越多人有肝气郁结的问题。肝气郁结最常见的症状是两肋或胀或痛，甚至两边一松一紧，导致痉挛，有时则有少腹拘急（肚脐两侧有紧绷发胀的感觉）。此时，用川栋子、香附、郁金，或常吃含磷钙成分的食物，如宴席上常见的九孔就可改善。有时由于紧张影响到大脑中枢神经，使脑下垂体分泌不正常，女性容易出现生理周期不规则。

● **从指甲也可看肝健康与否**

由于肝血充盈与否"其华在爪"，所以由指甲也可以看出肝脏是否健康。

正常的指甲应呈45度拱形状，带有光泽。所以，如果肝不好、肝机能有问题，就会凸显在指甲的地方：指甲颜色灰暗、不齐，长癣或灰指甲，很脆易裂等。症状包括灰指甲、富贵手等。有灰指甲有时可以用白醋点，如果点了还不好就用苦参子，同时也可以用当归四逆汤。

胆是其他脏腑的总枢纽

《黄帝内经》中说人体的五脏六腑最后都取决于胆。胆汁分泌正常，就能促进胃液正常分泌，胃液正常分泌就可以充分分解食物，精微物质由小肠吸收，变化成为营养，供应人体生命之所需。这种功能运作正常，其余11脏的生机才能蓬勃，像植物一样欣欣向荣。

● 胆汁虽苦有妙用

胆和肝密不可分，所以两个人互相信赖、合作愉快，就说彼此“肝胆相照”。

胆很苦，很少人直接拿来吃，但是胆的作用很大。像中药里面常用的熊胆，功效就相当多，具有清热解毒、抑菌消炎、保肝护肝、利胆溶石、降脂降压、镇咳平喘、去翳明目、抗疲劳等多方面的药理功能；尤其是治疗胆囊炎、胆结石，更是功效独特。另外，如果以猪胆洗头，不仅可以除去头虱，还可以改善发质，使头发乌黑、亮丽。眼睛红、嘴巴苦、便秘的人，只要吞服一点点猪胆汁就可以改善。

黄疸是一种因人体血液胆红素浓度增高所引起的皮肤、黏膜和眼球巩膜等部分发黄的症状。通常黄疸指数高于3时肉眼即可识别。

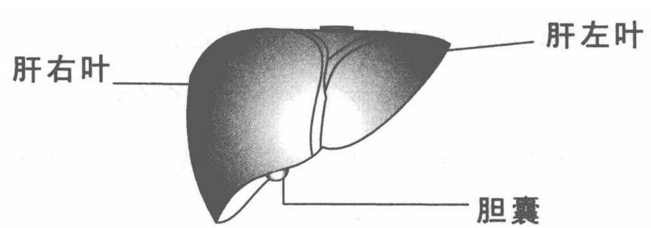
● 黄疸的中医疗法

我在台北曾经见过一个病人，他以前患过直肠癌，开刀过后就出现寒热往来的症状，加上全身发抖，找过很多医生看也没有找出病因。后来经过中医确诊，他吃了香砂六君子汤之后不久就痊愈了。新竹也有一位儿科医生持续发烧4个多月，到医院做过B超、CT等各种检测都找不出病源，后来我给他吃了3包小柴胡汤加味，不久病也好了。

可以说病人如果经常感疲倦，而且嘴巴苦、胸口闷、常吐苦水、爱发脾气，睡不着、头晕，这些都与肝胆有关。

几年前有位70岁的王老先生，因为胰脏肿大，波及到胆管，最终导致胆囊发炎而送到医院住院治疗。当时他的黄疸指数升高到30以上（正常值在1.2以下）。医生除了给他做胆汁引流之外，同时还给他吃了一些消炎、抗生素之类的内服药，但是黄疸消退得很缓慢。他后来就来找我诊治。我开给他小柴胡汤合茵陈五苓散加味，并嘱咐他用二两茵陈蒿煮水当茶喝，结果第5天胆色素就下降到18，两周后再下降到2.4，已接近正常边缘。遗憾的是他的血红素始终偏低，可能是胆的病变影响到饮食消化及营养吸收所致，因此从发病

肝胆相照



肝脏能够产生胆汁，胆汁由肝脏流入小肠帮助脂肪的消化，多余的胆汁则储存于胆囊并被浓缩。胆囊位于肝脏下部，当我们吃完富含脂肪的食物，胆囊就会收缩将额外的胆汁送入小肠帮助消化。

开始不到两个月，这位患者的体重已经锐减了40多斤。

还有一位姓辜的官员，40出头，去年底可能因为工作太过劳累，加上交际应酬频繁，喝多了酒引起急性黄疸，被送医院急诊。在医院治疗期间他解过黑便，这显然是有胃出血。医院给他输血治疗，效果也不是很明显。后来经人介绍他来到我这边就诊，我除了给他开了小柴胡汤合茵陈五苓散外，还加了一些止血、修补及增加造血的药物。两三天之后他的症状就稳定下来，继续服药10天后黄疸就明显消退，而且肤色渐趋红润。

由上述例子可以发现，全身性从头至脚的症状，包括生殖器官、小朋友的疝气或阴囊肿大等问题，都与肝胆有密切关系。有了这样的认知，以后如出现类似症状就可以缩小检查范围，而不至于如大海捞针，找不出原因或病急乱投医。

“心”还包括大脑和神经

中医讲的“心”并不单指心脏，它还包括脑和神经。一般人常有胸口闷、胸痛，有压迫感或刺痛，甚至有心跳过速、心悸、紧张多汗、心神恍惚等症状，这些都属于心的问题。

一般人如果有心脏方面的问题，大都会先去做心电图等各种检查，了解有没有器官上的毛病像心脏瓣膜缺损、心肌梗塞等，并决定要不要动手术。事实上，这类手术的成功率只有百分之五十左右，而且另外一半的原因不一定检查得出来。前些年，台湾地区“华航”副驾驶李长安在高空飞行时，血管瘤爆裂过世就是仪器检查未必全可信赖的惨痛例子。

人体是最精密的机器，不能光依赖外在的仪器检验，而必须透过望、闻、问、切的技巧来诊断。尤其是患者本身的感觉最敏锐，他们的气色、不适和表现出来的症状最值得参考。何况五脏六腑互相关联，胸口不适未必只是心脏有问题。像心悸、胸口像有大石头压着，也有可能是肝胆方面的毛病。

五脏体系图

五脏	肝	心	脾	肺	肾
功能	肝主藏血	心主神明	统血运化	肺部主气	肾主藏精
表里	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
开窍	目	舌	口	鼻	耳
五体	筋	脉	肌肉	皮	骨
所在	爪	面	唇	毛	发
五志	怒	喜	思	悲	恐
五色	青	赤	黄	白	黑
五声	呼	笑	歌	哭	呻
五季	春	夏	长夏	秋	冬
五气	风	火	湿	燥	寒
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五化	生	长	化	收	藏
五位	东	南	中	西	北
职能	将军	君主	仓廪	丞相	作强

- **心为君主之官**

中医将五脏六腑归纳在脏象里，传统医学把心比喻为人体的君主，把肝比喻为人体的将军，肺则被比喻为人体的宰相。这里所指

如果有人手汗症严重，千万别轻易切除交感神经，如果把这一处切了，汗又会从其他地方流出来。

的“心”主要为大脑的指挥系统，只有少部分涵盖人体的心脏。所以说有时感到恍惚、失眠、睡不好，甚至整天坐立不安、失神等，多半起因于脑子中思绪繁乱、乱想，如失恋、婚变，或者生意失败等过度刺激。心跳加速、心悸则是过于紧张或劳累、体力透支，而血液供应不足，以致心脏就像马达一样空转，当然会感觉灼热了。

● 手汗症千万别轻易切神经

中医上强调“汗为心液，血汗同为津液所化”。汗腺属于心管辖，一旦流汗过多，思考力会稍微减退。如果是交感神经亢进，副交感神经又失去制衡作用导致出汗，过于严重时，有的西医会建议切除交感神经。但作为患者必须谨慎，否则有时不仅无法根治汗液过分流失的问题，还可能衍生其他的问题。比如有人手汗症严重，如果把这一处的神经切除了，汗又会从其他地方流出来。

流汗不足或流不出也有问题。现代人一到夏天，整天待在空调房中，新陈代谢不顺畅，无法将部分废物由汗液排出体外，加上普遍喜欢吃冷饮，更使得情况恶化。同样，常年待在冰库工作的人身体也容易出问题，除了心脏、胸口不舒服外，甚至还会引起皮肤方面的病变。

肺就是你的“宰相”

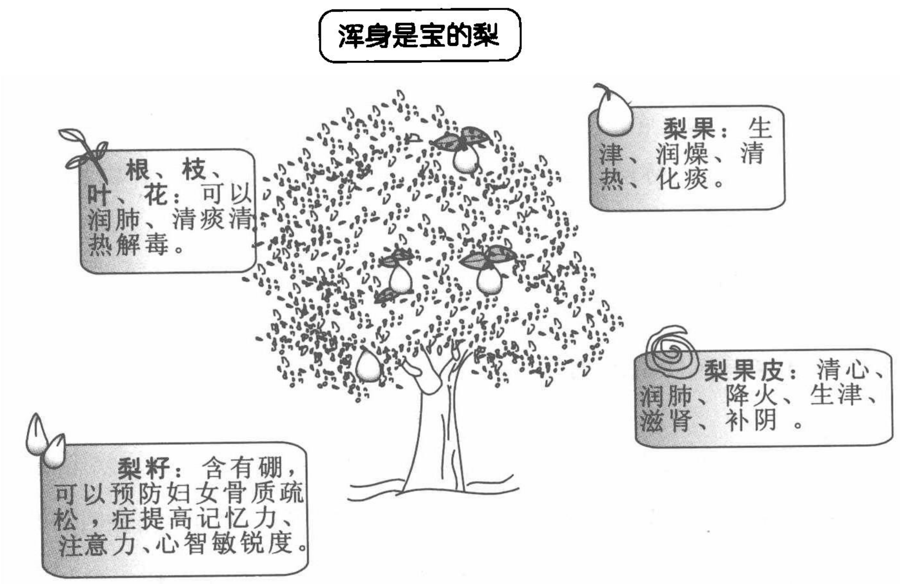
在人体各器官中，肺是吐纳空气的大本营，是人体脏腑活动的动力所在，能够协助心脏调节气血运行。老师、播音员这种职业就需要消耗很多的肺气，容易导致咽喉和鼻腔等部位的问题，应该尤其注意。其实判断方法也很简单，稍微注意一下自己的痰就可以。

● 干咳是肺燥的原因

肺燥的表征是不断咳嗽，到秋天更为明显。由于受到气候影响，持续的咳嗽会慢慢转成干咳，缓解之道是多服食一些可滋润的贝母、杏仁、北沙参、百合、白木耳、海蜇皮等。如果干咳无痰，可以像痰饮、咽喉痛那样使用健胃药。如果久咳引起喉咙发痒，形成又咳嗽又痒的恶性循环，有可能使得口腔、鼻腔变得异常干燥，造成支气管破裂出血，还会影响到声带，形成失声。另外，风寒、感冒及职业病，如教师、播音员等也容易声音沙哑与失声。有些人只要天气忽然变冷或吹到风就没有声音，那是体质特异，不在讨论之列。

● 肺寒肺热需分清

肺寒或肺热和干咳有明显区别，如果咳嗽有痰且鼻涕不止，颜



色稀稀白白的，这属于肺寒症；如果鼻涕和痰都黄黄浓浓、又稠又黏、呈块状就属于肺热症。像这种时候，饮食调理很重要，如果热症还吃胡椒粉、生姜等燥热性食物，无异于火上加油，最好是吃有滋润性的冰糖炖萝卜或麦芽糖炖萝卜，或者吃有化痰润肺功效的梨。寒症则不同，有些严重的患者除了流鼻涕和清痰，还出现口水很多和咳血现象，甚至连站都站不稳，也不能平卧，一躺下来气就上逆。这是因为呼吸道有分泌物，长时间刺激引起痉挛导致的，解决的方法就是是化痰降逆，用杏仁、陈皮、前胡、贝母或半夏都很有效。

治疗胸腔积液要使用强心、开肺气的药以助顺利排尿。西医抽水的治疗方法，抽取的其实是人体的组织液，这样会降低人体抵抗力。

● 排尿不畅要治肺

由于肺属金，金能生水（水指泌尿系统），因此呼吸系统有问题会影响排尿功能，甚至引起水肿。另外，吸烟的人上了年纪之后几乎都有肺气肿。有时患者因为重感冒引起肺积水，到医院急诊都是将积水抽出来。其实抽出来的并不仅仅是水，那是人体的组织液，抽取过多会使得抵抗力减弱。要治疗肺积水，最根本的解决方法是使用强心、开肺气的药。因为“肺为五脏之华盖”，意思就是肺像一把伞保护人体内脏，尤其维护心脏不受任何伤害；加上肺主气，服用开肺气、补肺气的药，也可帮助顺利排尿。老祖宗的经验告诉我们，肺为水的上源，只要从肺部着手就能解决排尿问题。

脾是人体的“搬运工”

人体消化系统中最重要的器官是脾胃。传统医学指出，“脾胃开窍在嘴唇”，人体的嘴唇和眼皮都属于脾胃掌管。因此如果夏天气候炎热，而你的嘴唇仍会干裂、剥皮，甚至出血的，可以判定肠胃必然不好。

● 水肿多半是脾出了问题

身体健康要靠消化系统吸收营养来供应，一旦吸收出现障碍，无法正常供应到手脚，就会四肢无力，甚至整个人都消瘦下来。这种时候很有可能伴随有水肿出现，称为“脾性水肿”。因为脾主运化，如果脾无法正常运作，营养物质及水分蓄积起来就会形成水肿。

水肿的原因很多，最直接的反应多半是肾功能出现问题。其实水肿几乎和全身都有关系，肝癌末期患者或心脏跳动有问题者都会引起水肿。糟糕的是，很多医生都给水肿患者开利尿剂，过度使用的结果是患者体内微量元素如磷、钙、钾、钠等大量流失，这就进一步造成电解质无法平衡。例如降压剂的主要作用在排除钠离子，但长期服用将导致缺磷、缺钙而发生抽筋现象。因为人体的元素、

降血压的日常蔬菜

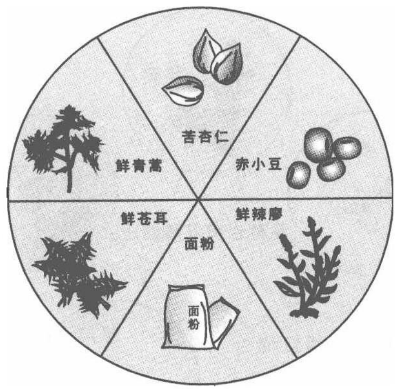


营养物质是一定的，动不动就泻的观念是不对的。如果过度使用利尿剂形成恶性循环，水肿将更为严重。

● 夏天小心“湿困脾阳”

湿困脾阳多在炎热的夏季发生。湿是觉得头很重，像戴了钢盔的感觉。如果头重如裹，加上身体困重，晚上睡觉无法翻身，即是“湿”。有些女孩子洗完头不赶紧吹干，也容易引起湿症，结果造成鼻腔黏膜肥厚、鼻塞，晚上睡觉无法正常地经鼻腔进行气体交换，而必须靠嘴巴呼吸，隔天就会感到嘴巴又臭又干。

神曲



神曲是由苦杏仁、赤小豆、鲜青蒿、鲜苍耳、鲜辣蓼等，再加入面粉（或麦麸）混合后经发酵而制成的曲剂。神曲性温，归脾胃经，具有消食化积、健脾和胃的功效。主要用于饮食停滞，消化不良，脘腹胀满，食欲不振，呕吐泻痢，以及妇人产后淤血腹痛，小儿腹大坚积等病症。

湿困脾阳不仅会身体困重、胸闷，“湿”较重者还会向下发展形成风湿，或因胆汁分泌受到阻碍而出现黄疸。我们正常分泌的胆汁大部分都在利用完后由排便带出，所以正常的大便应呈淡淡的黄，如果带黑色，又没有吃含铁质的食物，则可能有出血现象。更严重时粪便呈灰白色，俗称“拉白屎”，表示胆汁分泌确实有问题。

要改善湿困脾阳，可以在医生的处方下服用神曲、砂仁、肉豆蔻等中药，并注意尽量不要吃冰，以免病情恶化。

胃就是一个储藏室

中医认为胃是“五脏之本”。脾胃的保养，事关人体健康全局。胃的功能在分泌胃液以消化食物，如果经常腹胀胃痛，或心窝下、肚脐上方不舒服，大概就是胃病了。平时也要注意胃的保养，零食吃得太多了对胃肯定是不好的，尤其切忌大量地吃冰棍这些冷饮。

● 随时注意保持胃的温度

《黄帝内经》中有“胃中寒”、“胃中有寒”、“胃中寒则胀满”等论述，指的就是“胃寒症”。胃寒症通常是胃阳不足或寒邪凝滞在胃里面导致的，主要症状就是胃脘疼痛。胃靠胃阳和胃阴的协同作用来发挥腐熟各种饮食的功能。如果胃部受寒或者吃多了生冷食物，阳气不足又感染了风邪，就会导致阴寒凝滞胃腑，影响胃的生理功能，出现胃寒症。胃脘位于人体的肚脐上、胸窝下。胃脘疼痛可能出现想吐、反胃、口水很多的“上吐清涎”现象，同时会有胃痛绵绵、空腹疼痛、喜温喜按、食后痛减的状态。如果你感觉整天口水都很多，不吐不快，多半就是此症。但是婴孩长牙时期也很容易流

刷牙时牙龈流血通常是因为胃火过旺，吃一点滋阴降火的药就可得到改善。

口水，这个就不算了。缓解的方法通常用理中汤或甘草干姜汤改善。由于胃本身是温热的，因此胃寒患者在症状发作时吃点热食会感觉比较舒服。

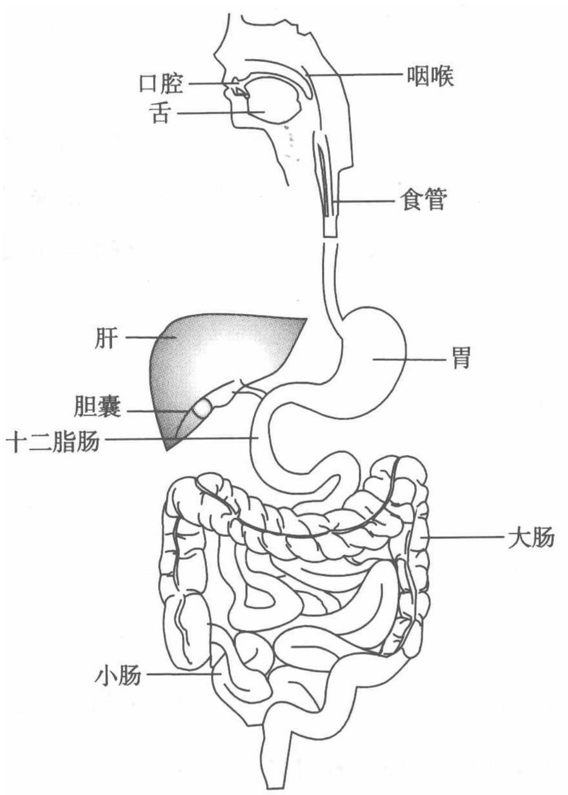
● 口臭可能是胃热造成的

“胃热症”最明显的是口臭、牙龈肿痛或出血、口渴、多饮，喜欢吃冰冷，同时有胃脘灼痛、吞酸嘈杂、大便秘结、小便短赤、舌红苔黄等症状。胃热症者也很容易肚子饿，因此食量很大，有点像糖尿病。“胃中热则消谷”，传统医学把这种情形称为“消谷善饥”，即中消证，通常服食承气汤就可以改善。大黄剂就是承气汤，有大承气汤，有小承气汤，还有调胃承气汤，这 3 个汤里面都有大黄，使用时要注意大黄可能会引起拉肚子。

● 牙齿毛病也与肠胃有关

前面提到，消化系统的第一关为牙齿。从经络的观点来看，上牙属于足阳明胃经，下排牙齿为手阳明大肠经，其中各有一条神经连到胃部，所以说牙齿的健康与肠胃有关。比如现在常见的牙周病，中医称为“牙宣”，凡是刷牙时牙龈流血的人大部分都是感染上了牙

人体的消化系统



周病。对于这种牙龈肿痛的患者，甘露饮是最佳的治疗方剂。这个方子包括二冬二地：天冬、麦冬及生地、熟地，都是滋阴降火的药。此外像枇杷叶、石斛也都可养胃、清除口腔疾病。

大小肠是吸收与排泄的重镇

大肠和小肠是人体营养吸收与废物排泄的重镇，是消化系统中的关键所在。胰腺癌是美国人10大死因之一，主要就是饮食不均衡所引起的。因此我们要一定要注意饮食，保护好自己的肠胃。

● 大小肠的虚寒实热

小肠和大肠也有虚寒与实热症之分。其中“小肠虚寒症”包括：小腹痛且胀、大便不成形、小便频数且不顺畅；而“小肠实热症”则是心烦、尿红，甚至生殖器附近有灼热、刺痛感。此外，脐腹膜胀（肚脐周边胀得很厉害）或小肠气痛也是小孩的常见症状。小腹胀痛会牵连到肚脐和腰，连睾丸也会有疼痛的感觉。

至于大肠方面，“大肠虚寒症”往往肚子痛，发出“咕噜”、“咕噜”的声音，兼有大便不成形，一拉肚子就来势汹汹、暴泻如注，严重的患者连肠黏膜都会失去收涩作用。也可能“肛坠不收”，拉肚子拉到最后连肠黏膜像鼻涕一样拉出来，甚至带血。这是因为肠黏膜的微血管已无法承受，而破裂出血，患者因此也会感到手脚

冰冷。通常这类患者喜欢待在温暖的地方，并借着按摩肚子才感到舒服。“大肠实热症”是便秘、肚子痛或便溏，有些是大便很臭或有特殊的怪味，有的则是下痢脓血、赤白杂下，排泄物带血或白白的像鼻涕一样，如前面所说的肠黏膜滑脱。

大小肠的虚寒实热	
虚寒症状	实热症状
小腹痛且胀、大便不成形、小便频数且不顺畅	心烦、尿红、生殖器附近有灼热、刺痛感
肚子痛、泻下不止、手脚冰凉	便秘、肚子痛、便溏、下痢脓血等

● 胰与十二指肠归小肠和脾管

以上所述的肝胆、脾胃、大肠、小肠为广义的消化系统。古代的文献资料虽没有十二指肠、胰脏等名称的记载，但都包含在脾脏与小肠之中。小肠掌管吸收功能，所有食物经过胃的消化后，纤维质进入大肠，而较精密的物质则寄存于小肠。小肠本身并无消化功能，须依靠胰脏及十二指肠液帮助，才能充分吸收。因此，饮食无节制不仅影响肠胃，更会增加胰脏与十二指肠的负担。

预防胰腺癌的食物



每天多吃以黄色和深绿色为主的蔬菜，可使胰腺癌的发病率减少一半。

● **胰腺癌不明显但会要命**

欧美人都以牛排、汉堡为主食，这些高脂肪食物不易消化，长年累月就会增加胰脏与十二指肠的负担。这恐怕与美国人胰脏癌患病率偏高有关（是美国人十大死因之一）。胰脏出了问题，胰岛素的分泌不顺畅，也是诱发糖尿病的原因。近来国人的饮食习惯逐渐西化，高蛋白、高脂肪饮食加上吃下太多防腐剂（如泡面），使得肝胆病的患病率偏高。《黄帝内经》记载，五脏六腑最后取决于胆，胆汁

日常吃过多高蛋白、高脂肪食物，会加重消化器官的负担，肝胆病、肠胃病多发就是自然的。所以我们务必要多讲究饮食的搭配。

可以帮助消化脂肪类食物。消化之后，细致的物质就会被送到小肠，粗纤维质则被送到大肠准备排出。如果不吃的时候腹胀，吃了觉得更胀，那就是所谓“食难用饱”，必须特别留意。因为胰脏毛病初期并没有什么症状，但是一经发现就已经回天乏术了。尤其是胰腺癌，从发现到死亡通常不超过3个月。所以我们务必要多讲究饮食才好。

肾是你的“过滤器”

肾是人体的过滤器，被中医称为“先天之本”。它负责调节人体的体内水分，同时有毒成分也是经过肾的过滤之后，再经由尿道排出体外。但是判断肾的状况其实也很简单，那就是每天起床之后花上30秒观察一下自己尿液的变化……

• 肾喘最不好治

其实我们的五脏六腑都可以令人气喘，惟独“肾喘”最不好治疗，一不小心可能形成心肺衰竭。因为肾主管吸气，心肺管吐气。如果吸气困难，无法直达丹田，这就表示肝肾有问题。这时候可以服用六味地黄丸加五味子来收敛，这七味药的名称叫“都气丸”。如果这七味药再加上麦冬就是八仙长寿丸，这3味药都可改善喘的现象。如果患者感觉提不起气，就可以加人参来补心、加黄芪来补肺气。因为气的来源在丹田，说话要从丹田出来才省气力，否则发声方法错误，容易导致口干舌燥、声音沙哑。

病因不一，切莫牵强对症

事实上，许多病症并非单一器官失调所致，同一种病症有可能其发病原因是完全不同的，要区别对待才不至于耽误病情。

以上我尽量将症状归纳在所属器官中，以便于读者了解与查考。但是许多病症并非单一器官失调所致，好比属心肺的疾病，可能又与肝胆或脾胃有关。有人经常觉得嘴苦，那可能是他的肝胆不好；经常口渴则可能与糖尿病有关……事实上也未必一定如此，如果生活习惯不好的话，有作息时间日夜颠倒、经常熬夜、喜欢吃油炸食物或吸烟等问题，也有可能出现上述不适。又如小便红、排尿不顺、尿道发热、刺痛应是尿道发炎；肚脐下有胀痛感可能病在膀胱，尿液浑浊应是肾脏发炎；小便带血最可能的是结石，但肿瘤、尿毒症、肝硬化病人也可能如此。另外，经常晚睡熬夜或睡不好、体力透支，体质变成阴虚内热，尿液也会变红。这种不适只要改变生活作息并吃滋阴药就可以改善。

有些症状看似复杂，其实诊治起来很容易。比如记忆力减退可以用麝香通窍。如果觉得麝香太贵了，那么凡是具有刺激性或香味

的东西都有通窍作用，如胡椒粉等，也可以多加应用。

传统医学讲究辨症论治，只要多加了解，自己也可以当自己的医生。本节主要在让大家对身体各部机能及可能病因、症状等有基本认识，这样就能见微知著，随时提高警觉。如果要看医生，在症状描述时也才能切中弊害，从而帮助医生找出症结、对症下药，早日恢复健康。

舌头就是一个“窗口”

脏腑出问题时，往往也会反映到舌面上。正常的舌头应该是淡红色的，如果颜色变淡可能是贫血症，如果变红可能有化脓感染，如果发青可能有慢性支气管炎、肺病等……

舌诊包括舌的形状、颜色和舌苔3部分。

- **舌形**

舌肿大时须注意是否是甲状腺功能减退。如果充血肿胀而带蓝红色，可能是肝硬化的表征。慢性消耗性疾病者大多舌头瘦瘪，急性心肌梗塞、肝性脑病发作时则多半表现出舌缩现象。

- **舌色**

正常的舌应是淡红色的，如果颜色变淡可能有贫血症，如果变红则需要注意是否有化脓的感染疾病；舌头两边发红常见于发烧、高血压；而舌尖偏红表示过度疲累、睡眠不足、缺乏营养；如果舌呈青紫色，则可能有慢性支气管炎、肺病、肝硬化等疾病。

- **舌苔**

正常的舌苔应该是薄白、干湿适中的。如果白厚而滑，常见于慢性支气管炎、哮喘等病人；厚黄苔则代表胃炎或溃疡复发；舌苔厚腻的人可能有消化不良的困扰；如果光滑无苔则是营养不良；灰舌苔常是久病或消化不良的表征；精神紧张或正在服用抗生素者，舌苔可能呈黑色。

望诊要素	表征	可能发生的疾病
舌形	舌肿大	甲状腺功能减退
	充血肿胀带蓝红色	肝硬化
	舌头瘦瘪	慢性消耗性疾病
	舌缩	急性心肌梗塞、肝性脑病
舌色	颜色变淡	贫血
	舌头变红	化脓的感染疾病
	舌头两边发红	发烧、高血压
	舌尖偏红	过度疲累、睡眠不足、缺乏营养
	舌呈青紫色	慢性支气管炎、肺病、肝硬化
舌苔	白厚而滑	慢性支气管炎、哮喘等
	厚黄苔	胃炎或溃疡复发
	舌苔厚腻	消化不良
	光滑无苔	营养不良
	灰舌苔	久病或消化不良
	舌苔呈黑色	精神紧张或正在服用抗生素

马桶里暗藏健康玄机

从二便是可以看出人体健康状况的，只要每次方便后仔细观察，通常都能及早发现疾病的征兆，从而及早应对。

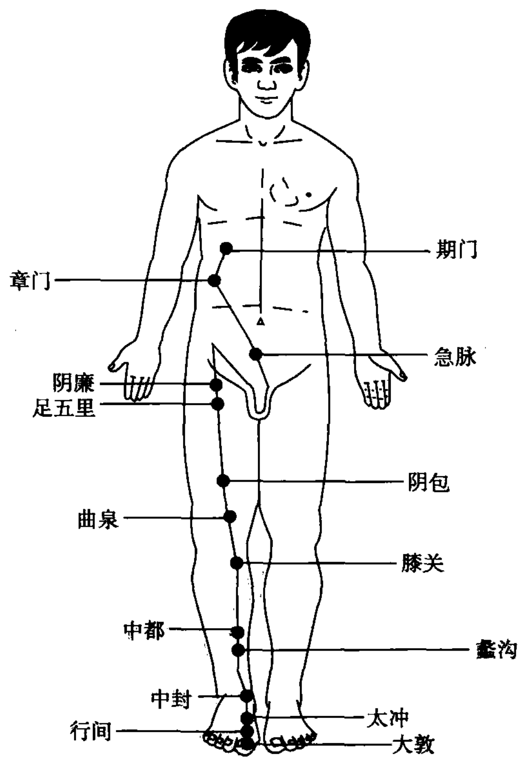
一般人视粪便和尿液为又脏又臭的排泄物，大概没有人上完厕所会特别“驻足观赏”。但就中医的观点，粪便和尿液暗藏许多健康警讯，如果能每次方便后仔细观察，也许可提早发现疾病，发挥这些废物的“剩余价值”。

一、颜色和形状。粪便是由胆色素着色，正常应呈淡黄色。如果颜色转白、变淡，很可能是胆出了问题；颜色过黑者，则可能是肠胃出血。如果粪便总是稀稀的、水水的，表示营养吸收不良；如果过于黏稠，则可能有慢性肠胃道炎症或溃疡。

二、尿液如果呈咖啡色、较浓，通常与肝功能有关；而尿色白浊，尤其是会起泡、久久不消的情况，则可能是蛋白尿征兆，得注意肾功能是否出了问题。

三、至于尿液的味道过于浓臭，也别等闲视之，有可能是身体器官出毛病所引起的。

足厥阴肝经



四、生殖、泌尿系统不佳，多与肝经有关。因为肝经起自脚大拇趾大敦穴（脚趾背长毛处），向上循腿部内侧至生殖器，环绕之后再上行到达乳头，所以说多数泌尿和生殖的问题都应从疏理肝经着手。

二便虽可看出健康状况，但如果留在体内过久，毒素积聚愈多，

会损及健康。以前我见到过一位官员，也主张一天至少要排三次便，也就是三餐用完后，隔一两小时就到厕所报到，真可谓深明保健之道。但每个人体质不同、习惯各异，不一定完全一样，只要定时排泄，有进有出就是健康了。

第三章

五脏不调百病生

很多疾病看似复杂万端，其实如果从肝、心、脾（胃）、肺、肾五脏来查找病因，就可一目了然，便于使用中药调理治疗。以下我以五脏为纲，分析了5个器官最常见的病症及中医上治疗的有效方剂，便于读者在日常小病中的治疗和调理。

为什么说“肝胆相照”

我们自古以来就有个词语叫“肝胆相照”，意思是两个人之间能够非常坦诚地、推心置腹地相处。其实这个词语也从另一个方面说明了肝与胆这两个脏器之间的关系。

说到肝和胆的关系，肝属里，胆为表。在生理情况下二者互相配合，病理情况下互相影响，治疗上也经常肝胆同治。如果肝出了问题就会影响到胆汁的分泌、排泄；反之，胆汁排泄失常，也会影响到肝，所以肝胆症候基本上是并发的。

● 小感冒可能造成大问题

当今，肝胆病的患病率很高。肝胆病多发与伤风感冒发烧有绝对的关系。一旦感冒发烧，就会破坏胆囊或者影响到胆管，出现发炎阻塞的现象。很多肝胆病都是感冒发烧造成的，临床上有太多太多的例子，包括急性肝炎、急性黄疸，甚至急性重症肝炎。有的人可能本来就有潜伏的因素，又有感冒的诱因，才会导致急性发作的现象。有人一感冒黄疸指数就直线上升，甚至会全身出现黄疸。

适量喝酒没问题，但千万别酗酒，很多肝病包括肝硬化，肝癌都是喝酒造成的。

肝胆病的另一个诱因与饮食有关。因为中国人的饮食文化常常不太注意卫生，就容易造成感染。

- **肝病也会分阴阳**

西医把肝病分成很多型，有A型、B型、C型等。其实老祖宗在汉朝时就已经把肝病分成阴阳两大类。最简便的区分方法就是在望诊时，黄疸像橘子色，鲜明而有光泽为阳黄症；暗暗的、黑黑的就是阴黄症。

就这两大类型来说，阳黄症又分为两类：热疸和酒疸。热疸是因为感冒发烧造成的，酒疸则是喝酒引起的。很多肝病包括肝硬化、肝癌都是喝酒造成的，尤其加上心里抑郁更是伤身。没有心理压力、适量地喝应该没有什么问题。像高加索人活到100多岁照样喝酒，就是因为没有心理问题。

阴黄症也有分类：一类叫谷疸，一类叫女劳疸，还有一个类型为黑疸。在古老的文献中，也有关于我们现在最怕的急性重症肝炎，叫做急黄。急性重症肝炎在现代医学上，死亡率高达90%多，患上急性重症肝炎最快3天就可以送命。曾经有一位医生帮患者打针，不小心戳到自己，就感染了急性重症肝炎，从发病到结束生命不过3天，非



常快。但是用中药治疗的话，常常也是3天之内患者就可从重症病房出来了。有一位住院的患者姓罗，医院已经开出了病危通知，我给他茵陈蒿汤加减以后，3天就被转到普通病房了。

- **抽筋并不一定是缺钙**

时常我们听到说“肝火太旺”，或说某人“大动肝火”，其实这里的所谓“肝火旺”并不是发热，而是指脾气不好、容易怒而言。那么

女性不要轻易动怒，否则会干扰到脑下垂体，从而最终影响到正常生理周期。

"肝火"是什么？与我们日常生活又有何相关？

其实不仅是肝火，人体每一个器官都有"火"。例如，大肠主排泄，所以大肠火太旺就会出现排泄困难。小肠火过盛，尿液就会变成红色。胃火太旺会使得胃有灼热感，甚至胃痛。但是人体各种火中以肝火最常见，影响也最大，因此特别提出来讨论。

我们说，"肝开窍于目"。所以如果肝火太盛，眼睛就会红肿、布满血丝，嘴巴里也会感到苦涩，而且会出现睡觉时多梦，或晕眩、耳鸣等现象。

"肝主怒"，所以肝火太旺容易使情绪上扬、激动、生气、暴躁。古人认为，凡在致病因素上属于风邪的或者临床症状中有眩晕、强直等表现的，其根本病变还是在肝。所以肝火过旺也会引起晕眩、眼睛充血、多眼屎、胸膛有压迫感等。如果情况严重者，所谓火上加火即成"炎"，也就是说可能变成肝炎，这时候病人的尿液因火气大就会呈现深黄或咖啡色。

"肝主筋"，所以肝火太旺容易抽筋。有人只要一伸腿就会抽筋，甚至到半夜会痛醒，都是与肝血不足有关。

肝火旺的人大便也会比较干燥。就女性朋友而言，因为动怒干扰了脑下垂体，可能会影响到正常的生理周期。

另外，现代生活紧张忙碌，再加上天气燥热，容易使人变得焦躁、缺乏耐心、容易发怒，因而造成了肝火旺。在这里我给大家介绍几个方子：

一、时常做梦的人需要的是安神，这种情况可以到医院请医生酌情开一些安神的药方。

二、动不动就容易发怒，控制不住自己的脾气的人，可以吃点逍遥散。

三、经常眼睛红肿、还带着血丝的人，可以喝点小柴胡汤或者是竹叶石膏汤，再适当加些菊花、木贼草、川芎，这些都有扩张血管的作用。

四、如果嘴巴经常感到苦涩，可以适当喝点小柴胡汤、逍遥散，并且可以加些天花粉。

五、如果是耳鸣患者，可以用逍遥散或小柴胡汤；如果时常会晕眩，也可加些天麻。

六、容易抽筋的人，可以用芍药甘草汤加“怀牛膝”和木瓜（蔷薇科）。芍药属于毛良科植物，专门用来松弛平滑肌。牛膝就像牛的膝盖一样，如果希望药的作用向下走，一定要用牛膝，它可以“引药下行”。

日常食物也可安神



百合有润肺止咳，清心安神之功效。临床多用于热病后余热未清、 虚烦惊悸、神志恍惚、脚气浮肿。



莴苣茎、叶、皮的乳白色浆液，具有镇静、安神的功效，可助儿童、中老年睡眠。临睡前，食服效果明显。



莲子有养心镇静安神之效。适宜神经衰弱者同芡实、糯米煮稀粥吃。



糯米补气血、暖脾胃，适宜一切体虚之人神经衰弱者食用，尤以煮稀饭，或与红枣同煮稀粥最佳。

● **没睡好才容易上火**

以上论述了肝火太旺的影响和处理的方法。如肝火不旺，则容易产生倦怠感、无精打采、爱睡觉等现象，这是能量燃烧不足所导致的。食物中像糯米、菠菜、决明子、菊花、枸杞等对补肝都很有帮助，可

养肝首先要保证充足的睡眠，其次，饮食上也要尽量避免烧、烤、炸等食物，同时保持心态平和。

以当作日常食物。肝火不旺会导致冬天手脚冰冷，有的人手脚都会被冻裂。这时服用当归四逆汤，就会有很好的改善。当归四逆汤是由桂枝汤（桂枝、芍药、生姜、大枣、甘草）衍变而来的，桂枝汤加上当归、白通草、细辛，去掉生姜就成了。其中当归补肝血，芍药作用于血液，同时有桂枝强心，促进血液循环。此汤适用于肝血不足的调养，它甚至可以治疗痛经、富贵手。

所谓“肝为罢极之本”，疲倦往往容易上火，因此保持睡眠正常、不过分透支体力为保养要件之一。在饮食上则要避免食用烧、烤、油炸类的食物，并保持大小便通畅。另外就是平日需要让自己随时保持心态平和，减少发怒的机会，毕竟“心灵环保”才是健康的根本。

● 治肝得先把脾胃养好

老祖宗在《金匮要略》这本书中，开宗明义第一章第一条就说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”。这句话就是说见到肝病不从肝去治疗，必须先实脾。要先把肠胃功能处理好，肝病不用治肝就会好了。所以，中医里面有隔一、隔二、隔三的治疗，比如头痛常常从脚底治疗，不是直接的治疗。这就是中医的高明之处。

中医治疗肝病，通常都会事物实脾疗胃，事先增强消化系统的运化功能。

肝脏因为制造胆汁，促进了胆汁的分泌，胆汁分泌促进胃液的分泌，同时帮助胃液把食物消化分解掉。肝胆的毛病常常会影响到消化酶素的分解，所以患有脂肪肝的人通常一天大便五六次。一般比较胖的人患脂肪肝的几率较大，但并不表示有脂肪肝的人就会肝硬化，就会长成肝癌。有的人一听到脂肪肝就会很紧张，其实根本没有什么关系。

中医没有脂肪肝这一名词，但是有肝病的名称，通常分为实症和虚症。事实上肝通常和脾胃一起病。所以，中医治肝，通常都是事先实脾疗胃。实脾的意思就健脾，是加强消化系统的功能，增加运化加以治疗。

有一位中医同行，现已经90多岁了，大概20年前，他就发现自己有肝病、肝硬化。西医建议药用开刀、化疗，但是他用最简单的一个方子六君子汤治好了肝病，一直活到了现在。所以治疗肝病以四君子汤、五味异功散、六君子汤、七味白术散等同系统的药都具有相当的功效。

六君子汤



● **“胆子小”其实说的是胆功能差**

中医认为“肝胆一家”，因此胆结石的病人不论在症状或治疗上，都和肝病有相似之处。在《黄帝内经·素问》第八章中提到，人体几个重要器官的强弱，最后皆取决于胆，因此惟有营养均衡、消化系统都好，身体健康，胆的功能才会健全。

一般笑人“胆子小”，其实“胆子小”表示胆功能差。胆结石

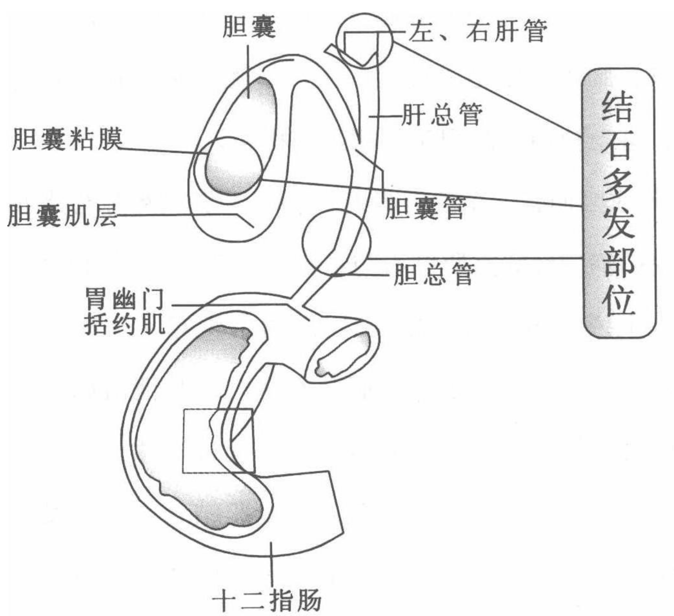
其实每个人都会有胆结石，至于发作与否，与个人疲劳度、饮食习惯有关，情绪过度压抑、饮食过于油腻都可能引发结石发作。

的病人在临床上，轻则眼角膜、巩膜有黄疸，有时也伴有口苦咽干、睡觉多梦、胸闷、便秘或腹泻、尿液呈咖啡色、皮肤瘙痒，还会出现呕吐，甚至拉白屎的现象，相当困扰病人。

就其成因而言，虽然医界有人指出，胖型糖尿患者得胆结石较多，但我的临床经验是胆结石与年龄、体质与性别的差异无关。《黄帝内经》上说“风为百病之长”，即指出风邪（俗称感冒）是诱发多种疾病的主因，其中也包括胆结石在内。其他诸如病人以前过度疲劳，或肝气郁结、情绪过度压抑、饮食过于油腻，都有可能造成胆结石发作。一般认为，每一个人都有胆结石，至于发作与否，与个人的疲劳度、饮食习惯有关。至于有无疼痛，则跟结石本身的形状有关。让胆结石病人疼痛辗转难熬的，多半是属于多角形的结石；至于圆形结石，有时在人体胆囊内也可以相安无事。

中医疗法上，目前以大、小柴胡汤为主的柴胡疏肝汤加减退黄药物如茵陈蒿汤以及化石药物如化石草、金钱草、车前子、石韦、鸡内金等，或加入协助结石滑动排出的冬葵子、滑石、石首鱼、海金砂，另外还有止痛药物如延胡索、川楝子、郁金、川七、丹参等。患者在服用中药时，我还是建议最好辅以肝功能指数检查，治病效果会比较可靠。如果肝胆指数不正常，可以加茵陈，因为它是很好

结石多发部位



的利胆药，不管是用茵陈煮开水喝或加点米煮成粥、饭吃都很有效。民间有人用砚壳、蛤仔汤来治疗、预防肝胆方面的问题，这都很好；但要注意蛤仔汤里不可加其他东西，包括油及盐巴。

另外，胆结石病人的饮食以清淡类为主，切忌油腻。同时注意少吃菠菜等铁质食物，保持充分的睡眠与体力，胆结石的复原自然指日可待。

心为何是五脏六腑的“大主”

心是五脏六腑的中枢，只有心的功能正常了，其他器官才能正常工作。但是心脏的疾病并不仅仅是和心有关，比如心绞痛很有可能就是肺脏功能欠缺引起的。而道家的胎息大法，说白了就是尽量减少人体的消耗，把心跳降到最低……

● 抽烟也是心绞痛的元凶之一

就西医而言，心绞痛的原因主要与器官本身有关。其实除了心脏方面所引起的之外，肺脏功能欠佳也有可能诱发心绞痛。不过有些人器官本身并无疾病，同样会出现心绞痛的症状。尤其现代人生活紧张、压力大，心绞痛出现的比例相对增加。这又是什么原因呢?

中医对心绞痛的定义相当广泛，除了器官本身的问题外，过度疲劳会促使心脏加速将血液送出，在此情况下就容易出现缺氧导致心绞痛。过度疲劳的结果首先受到伤害的就是心脏、肝脏，尤其是心脏，它每一分每一秒都在帮你做工，做到最后负荷不了了，你就会常常感到胸闷，严重的话就会产生心绞痛现象。

另外，抽烟也是心绞痛的原因之一，它会使微血管收缩，影响

到血液的供应和输送。

台湾地区有一位姓姜的校长，他曾经开过 7 次心脏，做过 5 次的气球扩张，最后治疗的结果很不好。我给他开了一些强心的药，像生脉饮、四逆汤这一类的处方，再加上些丹参、川七、远志、菖蒲等。这些药物一方面有强心作用，另一方面有活血化瘀作用，结果服用之后不久就反映效果很好。

在治疗心绞痛的过程中，也可以用木防己汤加减。一般在临床上出现二尖瓣脱垂的人，肤色（尤其是脸部）常常黑黑的，因为缺氧，所以望诊就是面色黧黑。这个“黧”就是黄与黑凑起来的颜色，缺氧现象就是这样子，黑黑的没有一点光泽。木防己汤中有人参、桂枝。人参本身就是强心的药，桂枝也有强心和扩张血管的作用，所以用木防己汤治疗效果是相当不错的。用木防己汤加减，器官组织会慢慢恢复弹性，就不会脱垂了。如果是西医，一定要开刀，而在中医看来，老祖宗留下的处方非常有效，吃一吃就好了。

前几年，德国开发了一种以银杏叶为主要原料的药物，因为据研究说银杏叶具有强心作用。而我们老祖宗在千百年来用的是银杏的果实，叫做白果。另外，人参等五加科植物都具有强心作用，像远志所含有的皂素、郁金都是很有效的强心药。我个人比较常用的

如果心脏常有缺氧的现象，咬几颗大蒜会有改善作用。如果受不了大蒜的味道，可以将其熬粥，这样味道就会消去。

一味药是蒲黄，生蒲黄有活血化阴的功效，制成粉状后，还是一种非常好的止血药。

• 以食疗来保心

爱生气的人有时会有气郁之症，也就是胸口会感觉闷、痛，一股说不上来的气郁结在胸口压迫着。血郁症患者主要是身体会感觉有如针刺，非常难受。所以我经常提醒人们在繁忙之中要保持心境平和，以从容的态度来面对现代生活。针对气郁之症，可以通过饮用生脉饮或者四逆汤来调节。生脉饮是以人参、麦门冬、五味子一起煮着喝或者是泡着喝，这样能够安神益智。四逆汤包括炙甘草、干姜和附子。这个方子是以附子为主药，附子大辛大热，能够温发阳气、祛散寒邪；而干姜则能够温中散寒；再加上甘草温养阳气，治疗效果就非常好了。同时甘草还能够缓和干姜、附子的燥烈之气。

在食物方面，大蒜、薤白对心脏的问题也有治疗的效果。薤白又叫做“蕎头”，闽南语叫做“路乔”，可以用来配早点。薤白的样子跟蒜头相似，一般也可以做成小菜，具有止痛作用，对心绞痛、冠状动脉与心肌梗塞的问题都有效。如果心脏常有缺氧的现象，咬几颗大蒜有改善作用；而当你吃太多大蒜时，你会感觉到心窝麻麻

感冒发烧，太过劳累以及吃药都可能会导致心悸，尤其是本身心脏组织有问题的人，一定要多加注意。

辣辣的，最后到胃都有这种感觉。不习惯生吃的人用蒜熬粥吃也可以，且不会有大蒜的味道。

● 让心跳慢下来

心脏组织本身有问题就会心悸。另外，感冒发烧、呼吸比较急促，心脏就要加速跳动把血液送出去，这样也会导致心悸；太过劳累，除了胸闷以外，心跳也会加快，要加速供应血液、供应氧气，以致心悸；吃药也会导致心悸。

我平生见过最快的心跳跳到每分钟 204 下，患者吃西医开的毛地黄吃了 8 年之久，因为毛地黄具有抑制心跳的作用，所以 8 年下来，她的心跳已经渐渐地减缓到了每分钟 47 下。我建议她不要再吃毛地黄了，虽然患者的血液检查还没有发现毛地黄中毒反应，我认为等到发现中毒，就已经来不及了。

实际上有些人心跳会真的可以慢至每分钟 30 几跳，像运动员、道家练气功、打坐的人。道家有一个名词叫做胎息大法，意思是回到在妈妈肚子里面的状态，把心跳修炼到每分钟 30 几跳甚至 18 跳都可以，正常人的心跳在每分钟 72 跳左右，他们才 30 几跳，这样他们消耗的能量少，寿命就长。这也是为什么热带民族的平均寿命

代谢快就容易消耗能量，加速衰老，所以我们生活中要尽量平心静气，以减慢自己的代谢速度。

比较短的原因。他们天天处于热带环境中，循环代谢非常快，代谢快就容易引起衰老。北极圈内的爱斯基摩人因为天气冷，能量消耗少，平均年龄就比较长。

现代人患心悸的很多，因为疲劳、紧张、焦虑，一紧张心跳就会很快，这都是情绪在主导。情绪导致的不仅仅是心跳加快。比如，有些没有演讲经验的人，在临上台的时候甚至都会紧张到发抖。这样，胃、肠的肌肉就会痉挛，胃肠一痉挛就会呆呆地不蠕动，胃肠一不蠕动，吃的食物就会发酵，发酵以后就会胀气。女性通常比较情绪化，心跳就会比较快。长期心跳快当然很不好，好比橡皮筋用久了就会松掉。松掉以后，就会胸闷、心悸。事实上在这种情况下，做做深呼吸，心跳就会慢下来。

心悸我们可以用炙甘草汤治疗。炙甘草汤中有人参、麦冬，都是强心的药；有阿胶，是补血的药；还会加一点柏子仁，再加上让心跳安定下来的药如龙骨等，龙骨是动物的化石，再加一些远志，慢慢就能改善。

● 手脚冰冷，请服当归四逆汤

有些人一到秋冬就手脚冰凉，甚至有人一年四季手脚都是冰冷

手脚冰凉就应该加强运动，同时睡前用热水泡脚也是缓解症状、促进血液循环的好方法。

的。手脚冰冷与心脏血管有很大关系，血液由心脏发出，携带氧气到全身，氧经过燃烧利用产生热，手脚才会温暖。如果心脏功能有障碍，如心脏衰弱无法有效输送血液到身体末梢，或者血液量不够，血红素或者血红球偏低，就会产生手脚冰冷现象。另外，血管堵塞、感冒导致发烧影响大脑中枢神经，使运动神经受到抑制，也会导致手脚冰冷。相对来说，血液不足就要补血，血管阻塞就要需活血化瘀，感冒发烧就要服用解热剂。平常多运动，多泡温水，都可以有所改善。

由于当归具有增加血液、促进血液循环的功能，所以有手脚冰冷症状的人，尤其是女性，可以服用当归四逆汤，效果很好。其实当归四逆汤不仅手脚冰冷可用，冻疮、脱疽症、静脉曲张也适用。因为血虚寒侵导致的经痛，也可以用这个方子治疗。

脾、胃、肠，你的“后勤总部”

肠胃系统就像一个军队的后勤总部，是人体营养物质的供应站。三者密切配合，胃部把食物消化以后，小肠负责吸收，然后脾就把吸收的营养运送到人体的各个部位。三者构成了一套分工有序的后勤体系……

● 运输队长的脾脏

什么叫做“运化”？运化包括营养的消化、吸收，还有运送。人体所有的血液都由脾统筹分配，然后才把饮食的精华运输全身，所以说脾是后天之本。脾又能统摄周身血液、调节血液循环，让它们正常运行。脾气主升，能把饮食中的精气、津液上输于肺，然后再输布于其他脏腑以化生出血气。通常所说脾有益气作用的“气”，就是代表人体机能的动力。而这种动力的产生，则有赖于脾发挥正常的运化能力。脾能运化水湿，和水液的代谢有关。同时脾还与四肢、肌肉等有关，如脾的运化功能正常，则四肢活动有力，肌肉丰满壮实。

如果临床上出现出血异常现象，尤其是女性，在非生理周期出

脾是统筹分配血液的，一旦发现血液中的血红素或血小板减少时，第一个就应该考虑是不是脾脏有问题。

现功能失调异常出血的现象，那是因为“血不归经”，不归到正常血管内，乱跑了，才会出现异常出血现象，所以用归脾汤给她吃。归脾汤内有当归、黄芪用来止血，也加四君子汤来补脾胃。有些睡眠不好的患者，吃了归脾汤就会睡得很好。

中医上还有一种说法是“思虑伤心脾”，因为脾主忧思，也就是思考。脾主运化，负责消化和血液营养的运输，如果脾不好，就会减少营养物质的输送。没有足够的营养物质的供应，大脑细胞就会缺氧。除非是天生智力很高，否则一定要有足够的营养才足以供应思考能力、记忆力。所以，脾还和大脑有关。

也有一说是“脾统血、肝藏血、心主血”，也就是说，脾是统筹分配血液的，是血液的统帅。一旦血液中的血红素、血小板和红血球太多，脾就会把它们吞噬掉。但一旦你发现血液中的血红素或者血小板变少时，第一个考虑的就是脾脏是不是有状况，是不是“脾肿大”。如果用B超检查，发现脾脏没有肿大；第二个考虑的就是看骨髓造血有没有问题；第三个考虑的问题就是骨髓有没有被病毒破坏。骨髓造血有问题就用补肾的药，因为肾主骨；有病毒就用抗病毒的药。

如果是脾脏肿大的话，一定要想办法用活血化瘀、软坚的药物。

像海带、昆布、海苔等海产品，都有软坚的作用，所以多吃海产品能够抗肿瘤。

我的病人中有一个姓黄的小朋友，才上小学五年级就被查出脾脏比同龄人大一倍，是由于他患了慢性肝炎。他在医院看了3年多看不好，来找我看后，脾脏肿大消了一半。他的医生很纳闷，为什么原来肿那么大却很快就消了，便向他打听怎样处理的，他妈妈说是我看的，于是以后就有一大批病症相同的患者被推荐过来了。

海里的植物、矿物都具有软坚作用，也有制酸作用。所以，多吃海带肯定可以抗肿瘤。除了海带外还有昆布，还有日本寿司外面的那张海苔，都是同类的东西，多吃就会把肿块化掉。我这里还有很多病例，有的患者身上的肿瘤像乒乓球那么大，有的像鸡蛋那么大，有的像葡萄柚那么大，用这种方法化解都有效。另外，四君子汤、五味异功散、六君子汤、七味白术散、香砂六君子汤、参苓白术散等都是健脾的药，同时有补气作用。

总之，中医所指的脾脏，除了解剖学看到的脾以外，还包括血液里营养成分的运化、运输和统筹分配。所以，脾脏是一个很重要的系统。

• 情绪也能引起胃胀痛

胃胀、胃痛对许多人而言早已司空见惯，却仍然需要小心注意，以免恶性循环，扩大病情。基本上，胃胀、胃痛的原因主要有两个，

糯米虽好，但吃多了也会胀气，消化不良。所以在过节日时吃粽子、汤圆等糯米食品也要有所节制。

一个是饮食，另一个就是情绪。

• 饮食引起的胀与痛

现代人应酬多，饮食不知道节制，长期暴饮暴食，再加上喜欢食用大量大蒜、辣椒、生姜、胡椒粉等调味的刺激性食品。这种不好的饮食习惯不但容易导致肠胃不舒服，严重时甚至会引起急性或慢性肠胃炎。烟、酒过量也是因素之一，尤其热性体质的人，由于肠胃血管一直处在扩张状态，抽烟、喝酒更加扩张血管，而使胃部越发不适应。甜食由于比较容易发酵产生气体，也容易因此导致腹胀、疼痛。另外，吃了不干净的、过期的或者有些腐败了的食物，也会产生这种现象。这时，有的人就会往下发展，比如说一直放屁。不过也幸亏能够放屁，那起码有一个出气的通道，不然肚子只会胀得更厉害。

比较黏滞的、不好消化的食物吃了后当然比较容易胀气。最不好消化的就是糯米类的东西，有很多人非常喜欢吃糯米类的制品，偏偏烧肉粽、汤圆等都是最不好消化、最黏滞的。古代没有水泥之前，都是用糯米、黑糖和一些植物纤维混合以后当水泥用，有些建筑物历经千年的风吹雨打都还存在。台湾地区的嘉义县有两座房子据说是使用糯米做的黏合剂建成的，经历了3次大地震后，房屋主

结构仍然屹立不动，只掉了几块瓦片，而且瓦片还是后来镶嵌上去的。由以上例子可以看出它们的黏性是多么强。

● **肠胃不好当然胀**

如果肠胃消化功能比较差，本身蠕动比较缓慢，出现胀气的机会就特别多。我曾经看过一个姓吴的小男孩，患病在医院开刀后，因为麻醉药的缘故导致肠胃粘黏，不仅胀而且痛得很厉害。后来越治越糟，腹胀得很严重。我给他用了一些促进肠胃蠕动、促进消化的药物，他按照我的方子定量服用，很快腹痛就减轻了。接着，腹部的肿胀也开始逐步消除，这是肠胃消化后的结果。针对这种病情，只有从根源上下手，找到病因自然就可以对症施药了。

有的人胀气不是向下发展，而是向上，这样就会一直打嗝，嗝出一些酸臭的味道。我看过一个60出头的太太，她被这种症状困扰了大概有22年，经常因为打嗝和放屁让周围的人向她行“注目礼”。我给她用了旋覆代赭石汤，代赭石是一味矿石的药材，吃了3个星期，症状大概好了六七成以上。

生姜本身就是一个健胃剂。一般姜料植物都有香的味道，会刺激肠管蠕动。

• 情绪导致的胃胀痛

情绪上导致的问题往往比饮食更重要。像职位升迁、人际关系不良，或情绪的压抑等。

心理的压抑通常会影响到肝功能。由于肝细胞是制造胆汁的地方，胆汁分泌则有助于胃液分泌，而胃液的强酸反应为分解食物必要的条件。所以当肝功能受到影响时，连带也会影响到胃部的消化功能。

一般胀气，我建议大家服用平胃散就可以，这是最简便的方法。平胃散里有两味药具有消胀化气的作用：一个是厚朴，另外就是陈皮。我对平胃散做了一些改进，加了两个东西：生姜和大枣。这样口感会比较好，而且姜本身就是一个健胃剂。一般姜科植物都有香的味道，会刺激肠管蠕动，生姜也是一个非常好的止呕药。

像木香、砂仁、肉豆蔻这些药都有消胀化气的作用。有个老太太，年纪很大，肚子胀得厉害，家人把她送到医院里，医院的评估结果是要开刀。80 多岁的老人，开刀很伤元气，很危险。后来有人推荐她来中医药铺买砂仁，砂仁是蘘荷科植物，味道很刺激也很强烈。她用石臼捣一捣，用开水冲泡做茶喝，喝着喝着胀肚居然好了，

中医认为胀是因为体内的气体滞涩，痛则是因为血液淤积。

总共也只花了五块钱。

另外，五味异功散、香砂六君子汤等处方也可以消胀，很多人一胀气就会肚子痛，必须兼顾痛感。要止痛，木香就是很好的止痛药，延胡索也是很好的止痛药，它同鸦片同样属于罂粟科。鸦片是所有止痛药都没用时才会用到的药，也就是麻醉药品。

传统医学认为胀是因为体内的气体滞涩，痛则是因为血液淤积，这里面也有寒、热症的区分。如果是寒症，就应该用温性食物调和；如果是热症，则应该避免食用燥热的食物。发作时，可以用芍药甘草汤，这一味药具有松弛肌肉的功能，可以缓和任何疼痛。其实只要饮食正常，并有适当运动促进胃肠蠕动，经常保持一颗愉快的心，就可大大减少胃胀、胃痛的几率了。

● 月事期间的胀痛

胀痛有时同饮食有关，有时也与月经周期有关系。女性月经周期来了的时候，肚脐下面的下腹腔会因为周期的运行导致周边器官受影响，所以有的人会绞痛、拉肚子，有的人会便秘。会便秘的人，肚子就会胀痛，有时会胀得非常严重。所以，在胀痛诊治时如果患者是女性，一方面要考虑饮食，另一方面也要考虑是否和月事周期

胃病分为两种：一种是器质性的，如胃溃疡、胃穿孔等；另一种就是功能性的，一紧张、焦虑或压抑，就出问题了。

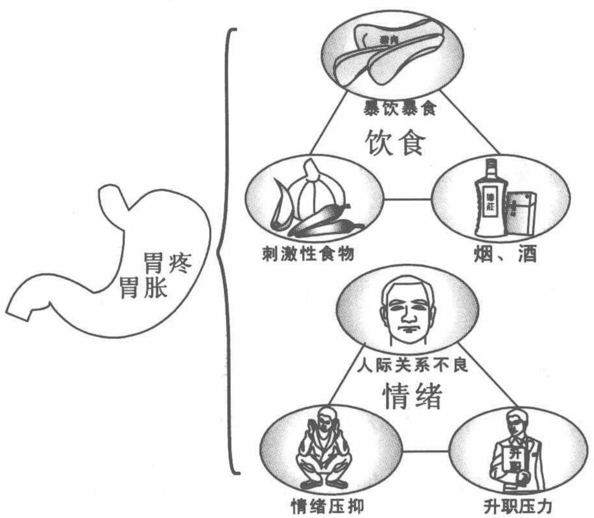
有关。这也与很多女性平日饮食上不太注意，喜欢吃冰冷的食物有关，热胀冷缩导致下腹绷得紧紧的，所以必须用调经的方法。只要生理周期顺畅正常，肚子胀痛的情况自然改善。

● **手术后的胀痛**

外科手术包括剖腹产也会导致肚子胀气。在很多人手术后，医生或护士在巡房时，第一个会问的问题就是“你放屁了吗”，因为手术用到麻醉药物把人整个机能都麻醉了。所以术后如果有放屁，就表示肠胃已经在蠕动了；如果没有放屁，表示麻药的作用还在。在手术后，西医也常常会给一些帮助消除胀气的药物，促进肠胃蠕动。

在传统中医用药里面，神麴这味药就非常有效。它最主要的功能是帮助胃液分泌，帮助消化酵素的分解，因为神麴本身就是酵素，是由六味药组合起来发酵的。如果把它制成茶包，放在杯子中泡着喝，就可以消除腹胀。它也可以和乌梅在一起，加一些甘草片，用水冲泡起来有一种酸酸甜甜的味道，这就是乌神茶。乌神茶可以消脂，让整个肚子的胀气消掉。

胃疼胃胀的原因



● 胃酸过多过少均不宜

人的胃是一个强酸反应器，胃液呈现的酸碱值是2～2.4，胃酸是靠胆汁分泌来帮助消化的酶素。很多人有胃酸过多的毛病，但如果没有胃酸的话，就没有办法分解消化食物。

胃酸过多时，就会出现“嗳酸水”、“烧心”、“胃部隐隐作痛”等症状，我们通常把胃酸过多的原因分为两种：一个是你本身组织

空腹的时候，胃部会持续蠕动摩擦胃壁，这样对消化系统危害极大。

的问题，我们通常叫这个病为器质病，就是器官有病变，包括胃溃疡、胃穿孔这一类实际在医学检验下可以看到的病症；另一个就是功能性的，属于功能反应，一紧张、焦虑或者压抑，它就出现状况了。

现代人晚睡晚起已经成为一种习惯。由于工作忙碌，很多人连三餐都无法正常进行，饥饿时也只能以“忍耐”度过。殊不知空腹的时候，胃部会持续蠕动摩擦胃壁，这样对消化系统危害极大。如果再加上组织本身已有溃疡、出血、穿孔等现象，当然会有疼痛感。这样就会出现“吃也痛，不吃也痛”的状况。

情绪不佳、压力太大会使人食欲不振，消化不良；经常紧张则会导致胃部大量分泌胃液、腐蚀胃壁，胀、痛也就会随之而来。长期下来，将容易导致溃疡、出血、穿孔等现象。除了胃液大量分泌以外，紧张还会导致胃痉挛，一痉挛就会使得平滑肌强烈收缩，产生剧烈的痛感。

针对胃痉挛的这种状况，中医用松弛的方式治疗，比如用芍药甘草汤、小建中汤等。小建中汤里的麦芽糖有松弛的作用。药物学里讲：甘能缓。“缓”就是缓和、松弛的意思；“甘”就是甜的意思。所以，如果有的女性在月经来时会肚子痛，而且是剧痛没有办

蜂蜜是治疗胃酸过的良药，能够治疗胃酸过少。判断蜂蜜是否纯正的方法是把它倒在卫生纸上，有水分的话马上会晕开，反之则不会。

法找医生的时候，就可以用家里的甜食，包括砂糖、冰糖、方糖或者巧克力等，就能够松弛平滑肌，达到止痛的效果。所以芍药甘草汤和小建中汤就是松弛剂，不仅有松弛的作用，还能补充营养。

相比胃酸过多的人来说，胃酸过少的病例较少。胃酸较少的人不容易消化。对于胃酸过少的患者，西医没有药，最多的就是打免疫球蛋白。但是打免疫球蛋白会有后遗症，会疲劳、倦怠、掉头发、食欲不振，就像生了一场重病，很不舒服。治疗胃酸过少，最好的办法是用最纯最好的蜂蜜，蜂蜜会协助制造胃酸。判断蜂蜜是否纯正的方法就是把蜜倒在卫生纸上，一般有水分的，马上就晕开了，卫生纸立刻就湿了，但是纯正的蜜不会晕开。

- **胃溃疡、胃穿孔**

胃酸分泌过多就会腐蚀胃壁，先会导致胃溃疡，严重了就会造成胃穿孔。溃疡和穿孔只是程度上的不同，溃疡比较轻微，穿孔比较严重。

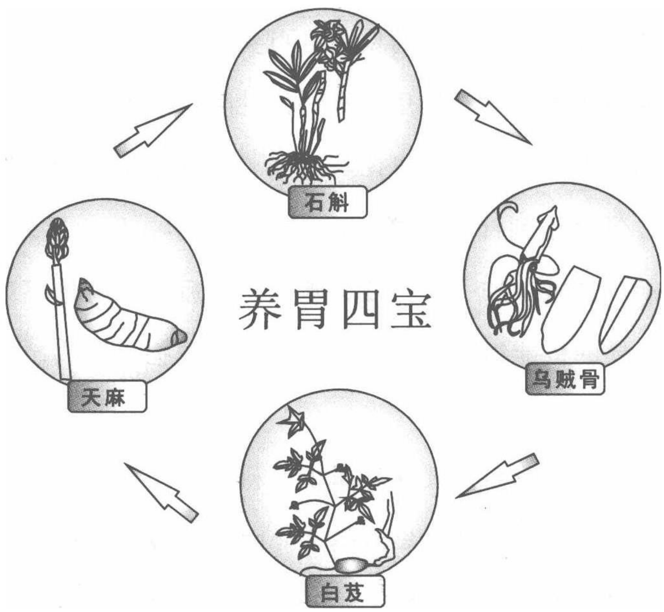
一到穿孔，西医就要开刀，把穿孔的地方缝上。但是任何人在开刀以后，体力都会受损。我们发现所有的胃癌患者到末期开过刀后，维持生命的时间都很短，慢慢吃药调理还好一点，或者开刀后

赶紧用中药调理，做修补重建的工作，这样生命可以得到一定程度的延长。

台湾地区顺天堂药业开发了一种新药，叫做乐适舒，英文名叫做 WTTC。临床报告上显示，它对胃癌、直肠癌、大肠癌有 40% 的治疗效果。这已经是很不错了。这个药里面最重要的成分是薏仁，薏仁对肠胃有非常好的作用。薏仁和米同属于禾本科植物，在最早的中医经典《神农本草经》里，就已经说它可以去痹，意思是说它可以治疗神经痛。薏仁煮了会黏黏的，可以想象它的黏液对胃会有非常大的好处，其中最有名的处方就是治疗盲肠炎的薏仁附子败酱汤，2000 多年以前就被应用了。中医临床上治疗风湿关节有一个有名的方子，叫做麻黄杏仁薏仁甘草汤，简称麻杏薏甘汤，一方面止痛，一方面对肠胃有很好的养护作用。因为现在的药品，尤其是化学药品吃下去以后，胃会很不舒服，对胃黏膜、肠黏膜的组织都会有破坏作用，甚至会导致胃溃疡、胃穿孔。

一般溃疡会有灼热感和明显的痛感，因为不管是空腹还是吃东西，胃都会摩擦，到溃疡和穿孔处就会产生剧痛。穿孔也好，溃疡也好，一定要用一些修补的药。以下介绍几种具有“修补”功能的药，对肠胃溃疡患者应该会有些帮助。

养胃四宝



一、乌贝散。乌就是乌贼的骨头，也被称为海螵蛸；贝就是贝母。将这两个药物磨成粉服用，必要时可加些甘草粉调一下味道。尤其是乌贼骨，本身有很强的修护作用。

二、白芨。如果乌贝散的效果不够，白芨的修补效果更为理想。但由于白芨味道较为苦涩，也可以加些甘草粉。白芨的黏着性非常

强，古代画国画的人几乎都会用白芨磨朱砂，磨了朱砂后，画在丝质的绢布上。所以现在很多文物出土以后，整幅画的颜色都完好如初，几乎不会掉颜色，白芨的粘着性可见一斑。所以，它对局部的溃疡或破洞有很强的修补作用。有一位姓陈的小朋友患有心脏瓣膜破损，开始像米粒那么大，我在药里加了白芨给他服用以后，洞就越来越小，最后小到针尖一样。台湾社会大学一位女性耳膜破了，我用小柴胡汤加减，加一味白芨，她吃了以后耳膜就修复如初。诸如此类，人体的机能组织哪些地方有破洞、缺损、溃疡，都可以配合白芨修补。

此外，白芨、石斛、天麻都属于兰科植物。石斛可以养胃，如果把石斛放在嘴里嚼，越嚼黏液越多。因为黏液有修护作用，所以石斛被称为养胃圣药，单只这味药就可以产生很好的疗效。

• 腹泻与便秘

前段时间，有位70多岁的老太太来我这里看病，她的问题是腹泻已经一个半月了。此前她曾经在一家颇具规模的大医院住院诊治了半个月，大肠镜、胃肠、血液检验、超声波扫描等所有该做的项目都做过了，结果既没有溃疡、穿孔、出血，也找不到细菌病毒等

腹泻的原因除了饮食不当，着凉和情绪不稳定都有可能导致自己的腹泻。

可能导致拉肚子的原因。然而她每天至少上厕所10次，一个半月下来，体重锐减20多斤，只好靠点滴补充营养，才不致脱水。

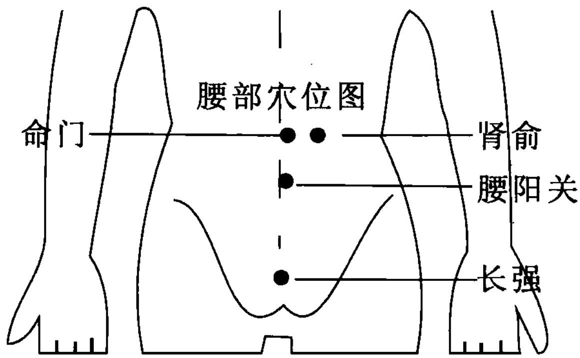
在此之前，我也诊治过一位年仅21岁的年轻人，他在服兵役期间，像我前面说的那位老太太一样腹泻，每天“难以数计”。从野战医院转到总医院，治疗了将近一个月，仍然吃什么拉什么，最后因肠黏膜滑脱而出现脓血。没有办法，只有从总医院再转往更具规模的大医院，都已经准备做直肠切除术了。后来经过别人介绍用传统中医治疗，用唾液分次吞服了四逆汤加龙骨、山药、五味子等配方的药，第2天就奇迹般不再腹泻，第3天他就直接办理了出院手续，到现在没有再出什么问题。

● 饮食与情绪可以导致腹泻

拉肚子可以说是一般人最常见的毛病之一，而且人人都有可能，一不小心就会发生。大致说来，其原因不外乎饮食不当、肚子受凉、情绪紧张、肠胃疾病这几个方面。

饮食不当恐怕是所有腹泻的主因。我们有句老话：不干不净，吃了没病。为了填饱肚子或享受美食，卫生总是被摆在次要地位。一般的公司，除非颇具规模，否则很少请人经营员工餐厅。现代的

命门



人体命门穴在第二腰椎与第三腰椎棘突之间，属于督脉，被击中后容易导致截瘫。这个穴位主治腰痛、肾脏疾病、夜啼哭、精力减退、疲劳感、老人斑、青春痘等。

上班族除了少数人自己带便当外，大部分都在外面解决吃的问题。因此，食物中毒的例子时有所闻。

有时着凉也会导致腹泻。晚上睡觉时，如果肚脐与命门部位吹风、受凉，就容易引起腹泻。如果在这些地方温灸，就会起到止泻的效果。

情绪性问题如愤怒、紧张也容易引起腹泻。紧张会使肠胃快速蠕动，将体内水分吸收到肠管里。如果你是容易紧张的那一类人，

长时间坐办公室的人，由于缺乏运动，加之工作压力与紧张，往往容易造成便秘。

在腹痛时你可以试着用力按压“内关穴”。这个穴位不但有镇定作用，也有止痛的功效。愤怒的时候，则不妨多作几次深呼吸，这样就能够缓和情绪。

风寒感冒也会引起腹泻，这就是肠胃型感冒，最好请教医生诊治。在这里我给大家推荐几个治疗腹泻的简便方法：首先可以多吃点酸性食物比如酸梅，这类食物都有收敛的作用；山药熬粥也是一个很好的方法，此外茯苓、白果都是很好的止泻食物；最后还有个“四神汤”，就是把山药、莲子、薏仁和芡实在一起煮汤喝，疗效奇佳。

此外要注意的是，腹泻时应避免吃油腻的食物，以免肠黏膜滑动。我建议最好用米汤加盐食用，既可补充营养，又不增加肠胃负担。

● 宿粪便秘

长时间坐办公桌的人，由于缺乏运动，加以工作上的压力与紧张，往往容易造成便秘。造成便秘的原因有很多，除了以上说的缺乏运动、精神紧张外，喜欢吃黏稠性强的食物，像糯米这类的也容易引起便秘；同时，感冒发烧也可以造成便秘。由于肺与大肠为同

宿便就是人体的代谢废物，如果不及时排出会产生毒素。毒素侵入皮肤，神经就会产生诸多不适。

一系统，上下横膈膜与肋间肌压缩顺畅，才能促使肠胃蠕动。所以肺功能较弱、有呼吸系统病变者及老人，通常都会影响到排便；有烟瘾的人尤其应该戒除，并常作扩胸运动来带动肠管蠕动，使排便顺畅。

中医上讲，3 天以上不大便就叫便秘。因为每个人每天吃 3 餐、4 餐，吃了就一定要代谢，如果吃了不代谢，积存在肠道中，当然就会产生状况。在医案中，便秘最长的有 49 天没有大便的患者，我自己也碰到过 3 个近 30 天没有大便的人，这些都是很恐怖的症状。

像这样大便解不出来，在肠管中日积月累，就会产生宿便。宿便是人体代谢废物，会产生毒素，它刺激干扰肠神经、胃神经、痛觉神经，就会产生痛的感觉，严重了就会干扰生理，甚至影响大脑记忆。毒素过多还会影响身体皮肤，尤其是脸部，很多人的青春痘、面疱、痤疮就是这样来的。便秘到底会引发什么样的其他疾病，我们是无法预料的。但只要对症下药，情况便能获得改善。

便秘也分寒热。有人属于热性便秘，一般称为阳结便秘；有人属于寒性便秘，常被称为阴结便秘。通常阳结便秘的人肠子水分比较干，所以大便都是干干燥燥的，又干又硬；阴结便秘很可能是稀稀软软，这是因为肠子不动了，水分不一定很少。在对症下药上，

海蜇皮、葱花、萝卜丝用麻油拌食，能够很好的缓解便秘，海蜇皮能软便，葱花与萝卜丝则能通气。

由于阳结便秘属于热症，治疗上要采用凉药，大黄、芒硝都是大寒的药物，一般我使用承气汤；阴结便秘我们要想办法刺激肠子能够正常蠕动，我们就用巴豆这种强烈的泻剂。巴豆本身属于大热，内含生物碱，是一种毒性很强的药物，如果没有经过处理随便放在嘴里嚼的话，整个口腔都会溃烂；吃到肠子里，肠子也会溃烂。所以一般都把它提炼成巴豆霜，毒性就会减缓很多。

容易便秘的人最好多吃点含纤维、胶质的食物。胶质的食物有润滑作用，像海带、白木耳、黑木耳、发菜、茼蒿、川七叶子这些东西都富含胶质，所以润滑作用也非常好。另外，常吃具有润滑作用的食物对便秘的缓解也有帮助。有一个比较好的办法就是把海蜇皮、葱花、萝卜丝用麻油拌着吃。因为海蜇皮软便，葱花与萝卜丝则能通气。此外，还可以多吃些像莲藕这种纤维质多的东西，纤维主要能够刺激肠管，促进肠胃蠕动，梨、西瓜等水分多的水果，木瓜中的木瓜酵素，也可以促进消化。

如果是严重的便秘患者，还可以试试吞服“黑豆”。

• 食物中毒

现代生活节奏紧张，人们不免在饮食上有些疏忽。现代农业也

半夏的功效

外伤性出血	用等份的生半夏、乌贼骨碾成细粉末，然后撒在患处即可。（徐州《单方验方新医疗法选编》）
蛇伤	鲜半夏、苦麻菜、香蒿尖每样取等份，混合捣碎成膏状，敷于伤处。（辽宁《中草药新医疗法选编》）
舌重木舌	半夏煎醋，合漱之。（《本草纲目》）

是农药越加越多，再加上不法之徒在食物制作过程中添加各种添加剂，导致现在食物中毒的案子时有发生。

如果到了食物中毒的地步，我们就要用药进行缓解。缓解药最典型的代表就是小柴胡汤。小柴胡汤也能够治疗妊娠呕吐，有的人会从怀孕一直吐到生完宝宝为止，我看过很多孕妇，在医院打点滴都没有办法止吐，而且强行抑制会影响胎儿的成长。在中医中，我们还可以用生姜半夏的处方来治疗呕吐，一吃就好。我以前的一个患者请了长达一年的待产假，就是因为呕吐得厉害。她在医院治疗

寒冬季节人体肌肉、神经血管等容易收缩，老年人在这时候特别要注意胃出血的问题。最好用肚兜保持肚脐周边温暖。

了一个多月还是不行，我给她用小柴胡汤、香砂六君子汤，这两个处方里面都有半夏、生姜的成分，都可以起到止呕的作用。她吃完之后，呕吐很快就止住了。

半夏是有毒性的药物，属于天南星科植物，作用在于抑制大脑延髓。延髓有一个呕吐中枢，受到某些因素影响时，如怀孕、吃错东西、喝醉酒都会导致呕吐。半夏作用在延髓，抑制神经反射，所以就抑制了呕吐。

● 胃出血、解黑便

每到寒冬季节，就有年龄大的人会感到肠胃道不适，因解黑便、胃出血而就诊的病例就会多了起来。我有一位 80 多岁的患者，他几乎每年都会旧病复发，而且出血部位都在以往手术缝合的地方。我仔细诊断之后才发现，原来主要原因是气温下降，人体肌肉、血管神经遇冷就会收缩，年纪大的人由于血管壁硬化、缺乏弹性，在胃部强烈蠕动和摩擦之下，血管壁上的微血管就会破裂，进而血液渗出，经过氧化经由消化道排出，就形成了黑便。但是如果是较大的血管破裂，排出的就可能是鲜红的血液，出血量也较大、较多，情况严重的甚至可能会因此昏厥、休克。

春节期间也是肠胃病的高发时段，原因就在于暴饮暴食。在这一时期，吃肥甘厚味的同时大家还要注意调节，让肠胃得到休息。

预防胃出血症状的出现，平日健全脾胃功能是最重要的。最稳妥的办法是用四君子汤、五味异功散、六君子汤、七味白术散、参苓白术散等调理，或者以平胃散和四逆散搭配使用。民间广为流传的四神汤（薏仁、芡实、山药、莲子，也有用白茯苓、白果取代其中一二味）对脾胃消化系统的养护也大有帮助。

饮食方面，平日可以多吃点黑白木耳、海带这些含有丰富胶质的食物，因为胶质对人体组织溃疡具有非常好的修复作用。更重要的是平时要保持情绪稳定，不要紧张、焦虑、压抑，因为情绪的起伏波动使胃液大量分泌；而胃液呈强酸反应，容易腐蚀胃壁，有可能最终导致溃疡、穿孔、出血。饮食方面尽量少接触刺激性食物，尤其是烟、酒，更忌暴饮暴食。年纪大的人在寒冬季节，最好使用肚兜，使肚脐周边保持温暖，这样也可以减少胃出血的几率。

• 春节症候群

尽管近20年来，我们创造了经济奇迹，人均收入也大幅提升，我们每天日常的饮食比起三四十年前的春节过年还要来得丰盛，但是消化不良和肠胃炎患者却日益增多。记得小时候住在乡下，生活水准低，大家一年辛辛苦苦也只能勉强维持温饱，记忆中只有一年

现代人呼吸系统病变增多主要原因除了吸烟，另外一个就是过多食用油炸辛辣食物。所以日常生活中的火锅、烧烤等，都应以适量为宜。

三节（春节、端午节、鬼节）才有肉吃，才舍得宰杀自己饲养的鸡鸭鹅。但是感觉那时候人的身体却普遍比现在人好。

像春节这种盛大的节日自然是要好好庆祝一下。可是人的肠胃毕竟容量有限，在短短的几天假期中，从除夕团圆饭开始，一路吃到元宵节，怎么可能消受得了？难怪春节期间闹肠胃病的人越来越多，轻者肚子胀气、消化不良，重者可能患上急性肠胃炎、腹泻、腹痛，需要到医院挂急诊。可是这个时候医护人员也忙着过年，人力自然不足，对患者的照顾也不如平日周到，患者是心急如焚，但是也没有办法，到那个时候才后悔病从口入，懊恼不应暴饮暴食，已经为时晚矣！如果因为饮食不当而导致春节在医院度过，这样一来不仅大煞风景，也失去了过春节的意义。

除了肠胃病，现代人呼吸系统方面的病变也日益增多。香烟抽多了（患者姜老先生自称，春节打牌熬夜，一天抽了8包半的香烟，结果连声音也没了），辛辣或油炸食物吃多了，肯定就容易引起上呼吸道的毛病。尤其有些人喜欢吃火锅，食物温度很高，会把口腔黏膜烫伤，致使口腔溃疡、糜烂或发炎，到时候冷热酸咸都不能接触，痛苦不堪；有些也可能会引起牙龈肿痛，影响咀嚼。

由于春节期间就医很不方便，在这里我特别推荐几个简、便、

廉、效的传统中药处方供救急之用。

针对呼吸系统的病变，包括咽喉疼痛、喉头发炎、吞咽不适，可以用麦门冬汤加桔梗、百部；如果是口腔发炎、溃疡、糜烂，症状较轻的可以服用甘露饮，症状比较重的建议服用清胃散。

至于肠胃消化道方面，如果是单纯的腹胀，可以服用平胃散；如果得的是急性肠炎，可以用葛根苓连汤来清除；如果是里急后重、大便滞下，白头翁汤的疗效尤为显著。水泻可以将平胃散加上五苓散合成胃苓汤；以上症状如果再兼有腹痛，则配合芍药甘草汤再加木香，效果立竿见影。这些药方纵使派不上用场，平日居家有备无患，总比到处乱投医要来得好一些。

其实在我们这个商业社会，人们的生活步调都非常紧凑，为了营造并维持一定的生活水准，一年到头辛苦奔波，难得与家人团聚。我们自然应该利用春节这个机会好好地陪伴家人或安排旅游活动，徜徉于青山绿水之间，共享天伦之乐，这样也有益身心的健康。

肺，五脏的“华盖”

在中医学上，肺被称作“五脏之华盖”，因为在诸脏腑中，肺的位置最高，所以称为“华盖”。华盖原指古代帝王所乘车子的伞形遮蔽物，在此引申为肺在五脏中的地位崇高，高高在上保护其他器官。

● 咳嗽不用怕

据美国密歇根大学医学中心咳嗽门诊的医生指出，如果咳嗽持续3周以上，就得去找专科医生检查了。因为根据他们的经验，不抽烟的慢性咳嗽病人中，有80%都要从肠胃着手治疗。这是因为长期咳嗽是气喘或鼻涕倒流所致，甚至是因为消化不良，从胃部上来的酸刺激食道而造成。如果是这种情形，只要服用一些胃药就可以治好咳嗽。只有吸烟者的咳嗽才需要从呼吸系统调理。

其实传统医学早在2000多年以前，就很清楚形成咳嗽的原因、病理机制及治疗方法。中医最古老的典籍《黄帝内经》及相关文献就很清楚指出：胃浊脾湿是咳嗽和多痰的根本原因。因为胃是“酒囊饭袋”，一切食物都必须经过胃消化，像果汁机或洗衣槽般先将食物搅拌、粉碎成乳糜状态，然后把粗糙的部分代谢到大肠，精微物

痰饮、咳嗽虽然显现在肺，但其根本原因还在于脾胃不适。

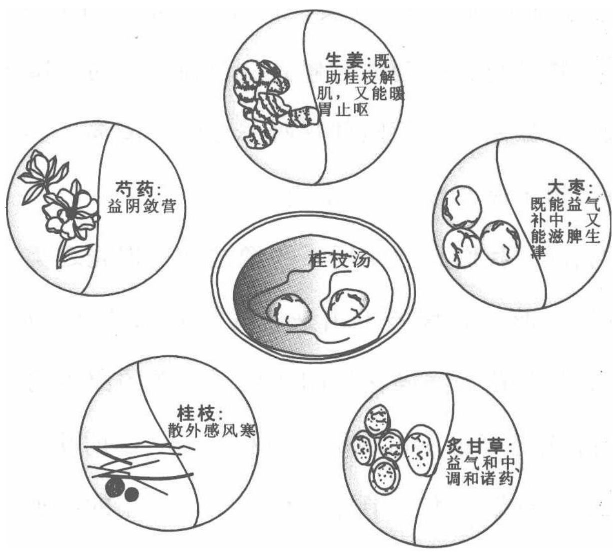
质则交给小肠吸收。但胃液呈强酸反应，必须靠十二指肠及胰脏分泌以制造中性环境，帮助小肠吸收；小肠吸收后交给脾脏去统筹分配，并将营养输送到人体各部组织，以维持生理作用正常运转。一旦这个过程发生问题，如胃的消化及脾的吸收、运化不良，过多的黏稠液体上逆到呼吸管道，就形成所谓的痰饮（稠浊为痰，沫清是饮），结果造成呼吸道痉挛或逆蠕动现象，咳嗽、气喘的症状就会出现。所以说“胃浊、脾湿是咳嗽、痰饮的大本营”。

传统医学有句老话叫“聚于胃、关于肺”，意思就是说痰饮、咳嗽是脾胃不适但显现在肺（指整个呼吸系统而言）上的生理现象。这些都是老祖宗千百年来与疾病的抗争过程中，累积下来丰富而宝贵的经验。

临床上我们常用二陈汤、温胆汤、四君子汤、五味异功散、六君子汤、参苏饮、杏苏散、桂枝汤、苓桂术甘汤、小柴胡汤、麦门冬汤、小青龙汤等，均可直接或间接作用于消化系统，而改善咳嗽毛病。

在这里我给大家特别介绍一下“桂枝汤”。桂枝汤是医圣张仲景最著名的一个方子，后来从这个方衍生出来的方子不计其数，且每个变方都有专门治疗的症状。桂枝汤由桂枝、芍药、生姜、甘草、

桂枝汤



大枣组成，适用于流行性感冒，尤其是体质虚弱的感冒患者；对怕风寒、发热、头痛以及骨节酸楚有汗的患者也有很好的疗效。

临床上以桂枝汤为基础方，加减以稳固疗效的处方很多，包括以桂枝加桂汤治疗经年不愈的头痛，桂枝加黄芪治疗季节变换性的过敏性鼻炎，当归四逆汤治疗末梢循环障碍与预防冻疮，黄芪建中汤治疗十二指肠溃疡，加味黄芪物汤对多发性关节炎的治疗。

有一位读者跟我说他15年来，胸中时常有白色的浓痰，每次用餐后胸部就感到闷痛。只好用力清喉咙，平时也时常干咳（有痰但

咳不出来），不知如何是好。其实，餐后胸闷是因为用餐时胃部不断蠕动，帮助食物消化，蠕动的时候就会充血。此时，胸部甚至头部相对显得缺血、缺氧，因而感到呼吸不顺畅、闷痛，必须用力清喉咙，又因呼吸道干燥，自然咳不出东西来。

像这种状况，我们必须使用一些像桔梗、枳壳之类的药物来开胸利膈。既然干咳、有痰咳不出来，就需要以沙参、贝母、麦冬、玉竹、紫苑、款冬花等润燥化痰的药物。咳嗽的原因通常是因为气上逆，所以降逆的药也不可或缺，厚朴、杏仁、前胡、苏子、旋覆花、代赭石都有卓效。本来半夏也是一味很常用的降逆气的药，只是半夏的药性比较燥，在干咳或是燥痰的时候不宜使用。最后再加上陈皮、香附理气，郁金止痛，自可痊愈。为了方便，也可选用清燥救肺汤、百合固金汤或麦门冬汤，随病症加减。

● 症型不同，处方不一

俗语说："穷人怕屋漏，医生怕咳嗽。"前一句话很好理解，那么医生为什么怕咳嗽呢？其实主要是因为咳嗽的原因不下十多种，如果辨症不明确，服药的效果不仅不显著，有人甚至咳嗽了20多年都没治好。就传统医学来看，咳嗽痰多通常大的分类是：黏稠浑浊

咳嗽的原因不下十多种，如果辨症不明确，是很难治愈的，千万不可小视。

的大多是阳症，痰液清稀的主要是阴症。痰液黏稠就要用凉性的药来治，痰液清稀就一定要用温性的药物。但有时有些症状是介乎二者之间的，当人休息或者晚上睡觉时，一些生理功能呈现半静止状态，等到早上一起来，就会发现这个痰是黄色黏稠的。因为人有体温，大约摄氏36.5～37度，那不就像在锅子里面煎饼一样，会蒸发水分。水分蒸发后痰就会变得黏稠，鼻涕也会黄黄的。“咸能软坚”，经过早餐后，经过咸味的软坚作用，再加上稀饭、豆浆或者牛奶的稀释，痰也会变得白白的、稀稀的。

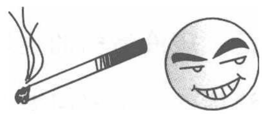
痰又分为风痰、湿痰、燥痰及皮里膜外之痰（经络之痰）；咳嗽也可分为风寒咳嗽、火郁咳嗽、燥咳、痰饮咳嗽、积热咳嗽、虚寒咳嗽（老年人常见）、久劳咳嗽（如肺结核）等，因此在处方用药上截然不同，只要药症相当，就可以收到立竿见影的效果。

● 过敏引起的咳嗽

过敏也会引起咳嗽。现代环境中很多因素会使人过敏，例如吸烟、被动吸烟、空气污染和职业病等。

吸烟是“自作孽”的代表。抽烟会使微血管收缩，影响血液的正常供应及呼吸道的气体交换。我们知道，血中带氧，抽烟的量越

吸烟的危害



部位	危害
呼吸道	呼吸道任何部位接触到烟雾，都有可能致癌。
心脏与动脉	尼古丁能使心跳加快；烟雾中一氧化碳能使动脉粥样硬化。
食道	习惯吞咽烟雾的吸烟者容易使食道致癌。
肺部	烟雾能够破坏肺部绒毛，从而使得痰液增加、感染支气管炎。
膀胱	膀胱癌可能就是由于烟雾中的致癌物质被血液吸收带到尿液中的结果。

多，血中含氧量就会越少，加上烟的薰灼使气管黏膜分泌减少、挛缩而干咳。因此，有抽烟习惯的应该尽快戒掉。否则不仅干咳，甚至会引起肺气肿、肺癌的病变。我曾经诊治过一位患者，他每天必抽两包半长寿烟。这位患者除了长年痰咳外，到医院做 X 光检查，还发现胸腔一片乌黑。后来戒烟 4 个月后他再去照，肋骨已一根根清晰可见。这足以证明吸烟对呼吸道的害处。

现代工业社会工厂林立、汽车增多，随之而来的就是废气、尾

吃冰冷食物是导致呼吸系统问题的重要原因，对冰冷食物尤其是女性一定要注意。

气排放量逐日增大，呼吸系统和皮肤都容易受影响而生变，轻者咳嗽，重者甚至可能患上肺气肿、肺癌。所以，改善空气品质、加强环保意识是迫在眉睫的事情。

● 形寒、饮冷则伤肺

《黄帝内经》早在2000年前就提出“形寒、饮冷则伤肺”，现代人的呼吸系统毛病特别多，主要原因除了气候多变之外，喜欢吃冰冷食物也是祸首。

“形”就是我们的身体，“寒”就是冰冷的刺激。吃冰冷的东西，或者衣服穿少了就是“形寒饮冷”。形寒饮冷对肺非常不好，这里的肺指的不仅仅是解剖学上的肺脏，而是指广义的呼吸系统。所以我们随时要注意自己的身体，如果气温变化大，很多呼吸器官或者气管功能差的人，就没有办法适应气温的剧烈变化。因为“肺主皮毛”，皮肤中的毛细血管也是广义的呼吸系统。一旦气温剧变，身体保护外面的功能适应不过来，想不咳也不行。

因为形寒饮冷伤肺，就需要用一些比较温性的药来治疗。在《金匮要略》第13章指出治疗痰饮用的温药，我最常用的就是苓桂术甘汤。如果痰黄黄稠稠的，就用麻杏甘石汤，如果是白白稀稀泡

哮喘患者发病原因与饮食、气候和空气有关，所以饮食上忌吃冰、橘子和萝卜、白菜，否则更易引发病症。

沫状，就用小青龙汤。这个方子也适用于感冒引起的咳嗽。

● **秋冬气喘容易发病**

气喘也就是哮喘。但哮和喘在定义上并不相同。哮有声音，所以是以声音来命名；喘则是以呼吸次数来命名。哮症是指当情绪太过兴奋或紧张时就会发出声音。不过哮、喘通常都会同时出现，并有冷热与虚实之分。热喘的症状为呼吸急促，有痰，鼻涕呈黄、浓、稠、黏状，胸口闷、呼吸提不上来，大便干硬、较燥，嘴唇泛红等。而寒喘则是嘴唇苍白，痰和鼻涕稀白，呈泡沫状，似鸡蛋清一般；大便稀稀溏溏，不成形，手脚冰冷，呼吸急促，胸口闷等。热喘需要用凉性药物来诊治，如麻杏甘石汤；寒喘则需要服用温热性药物，如小青龙汤。

哮喘通常都发生在过敏性体质的人身上，发病的原因与饮食、气候和空气有关。因此饮食上忌吃冰、橘子和萝卜、白菜，否则有时即会立刻明显发作。

每年一到秋冬，天气骤寒，或气候变化太大都容易引发哮喘。而近年来空气品质恶劣，到处都是灰尘。空气不好，像灰尘、抽烟等也是致病原因。发生哮喘后除了应请医生诊断外，在饮食上绝对

要自我节制，否则治疗效果将会受到影响。

前台湾大学医学院院长谢贵雄曾在近年特别推出了一个大型的“过敏气喘临床研究计划”，计划中邀请了9个中、西医生共同合作，进行过敏性气喘临床研究。结果依照辨症筛选了三个处方：

1. 肾虚型用六味地黄汤。

2. 脾虚型用参苓白术散。

3. 脾虚兼肾虚型用四君子汤加麦冬、五味子、补骨脂。

经过一年的观察研究，发现有效率在80%以上，这足以肯定传统医学对气喘的治疗成效。我建议有气喘毛病的人，日常可以食用杏仁、贝母、百合以化痰。尤其是杏仁，有降气、解除气管痉挛、镇静的效果，三者一起炖煮来吃，或磨成粉泡茶喝，都能改善肺功能。

● 开胸利膈，丹田气生

有人常形容“提不起气来”，这主要是呼出有问题。传统中医认为心、肺主呼出，肾主纳气。所以，呼出有问题就要从强心补肺入手。我常用丹参、川七来强心，因为只有心脏有力量把血液输送给肺，肺才能进行气体的交换。我通常用生脉饮，同时用黄芪或者人参以补肺气，要让气升起来就用升麻、柴胡、荷叶。如果感觉胸

五大良药助您"提气"



闷且有压迫感，就要用开胸利膈的药物。这时候可以用桔梗，因为桔梗可以上行，而且可以入肺。同时，桔梗含有皂素，可以补肺润气。

气管内有痰阻碍，也会有胸闷的感觉。这种情况下把痰化掉自然就会顺畅不闷，所以要用化痰的药。还有一种情况就是气吸不进来，吸不进来是肝肾的问题，就要用肾气丸，引气到丹田来。也可以用肾气丸加上生脉饮合用，还有五味子，五味子有具有益气、敛

空气品质差、不食饮食习惯、抽烟成瘾，这是慢性支气管炎形成的主要原因。

肺、生津、止渴等功能。

●气管炎、支气管炎的治疗

中医并没有“支气管炎”这个词。中医的说法叫“肺痿症”，指的是慢性呼吸系统病变，患者长期咳嗽不能康复，最终导致肺部受到严重的伤害。

人体的肺部有两亿多个肺泡，主要功能是过滤、帮助吸收及排除支气管内的尘粒和细菌。但目前空气品质差，加上不良的饮食习惯、抽烟成瘾，都会减损肺部的过滤功能，久而久之，便容易患上慢性支气管炎。由于香烟会使得支气管膜的纤毛停止活动，无法进行清除脏物的工作，因而刺激支气管壁引起咳嗽。长期下来甚至会演变成“肺气肿”。因此要提醒吸烟的人们，如果能尽早戒除当然最好，如果不能，也要慢慢减少烟量。

经常伤风、感冒的人，也容易引起支气管炎。由于感冒属于滤过性病毒，如果是常常身染风寒，病毒感染的机会就大大增加。因此如何预防感冒也是重要的课题之一。玉屏风散则有预防感冒、改变体质的功能。这个方子的主要成分是黄芪、白术、防风，尤其防风有抗过敏作用。容易感冒的人平日也可以用这个方子来调养。如

支气管炎			
形成原因	典型症状	治疗方法	保养食材
吸烟	咳嗽	小青龙汤	百合
经常伤风、感冒	有痰	清燥救肺汤	薏仁
形寒饮冷	胸痛	麦门冬汤	贝母

果要预防小孩子感冒，可以在还没有感冒发烧前先吃小建中汤加玉屏风散，以增强体质、补充营养。由于小建中汤里面含有麦芽糖、大枣，小孩子不会因药苦而不想吃。此外，常见的生姜加红糖或葱姜汤也是很好的健胃剂与感冒药。

支气管炎的共同症状为咳嗽、有痰，或者因为咳嗽引起胸痛。治疗的时候需要分寒症和热症。寒症表现为分泌物呈稀、白、泡沫状，可以用小青龙汤加减来医治。热症的分泌物呈浓、黄、稠状，可以用麻杏甘石汤加减来治疗，或用清燥救肺汤、麦门冬汤效果也很好。

麦门冬里面有麦冬，对支气管有修复作用，百合科的植物几乎都有这种效果。除麦冬外，百合、葱、蒜都是百合科植物，所以在平日保养时，可用百合熬稀饭，有保护气管作用。禾本科的薏仁同百合一样对心、肺（特别是呼吸系统）效果都很不错，黑白木耳里面的胶质对气管

也有很好的修复作用。

贝母也属于百合科，可以磨成粉也可以用火炖。磨成粉时，可以和人参、百合等几味药组合。在未发病以前，服用这个方子可以起到预防的效果。比如给气管不好的人吃，对气管就有比较好的保护作用，不会动不动就因为感冒而引起上呼吸道的种种症状。除了人参、百合、贝母外，也可以用桔梗和沙参。桔梗和沙参同属桔梗科，桔梗科植物都含有皂素，可以清除呼吸管道内的脏物。

- **肺积水**

前段时间有患者家属来信询问：他的一位长辈曾经因为肺积水住院，现在已经出院。但是又患有高血压，而且经常喘气、小腿微肿、没有食欲，总感到非常疲惫而且排便不固定。他问我这种情况要如何调养。

肺积水中的“水”其实是组织液，这个病早在东汉张仲景的《金匮要略》中的“痰饮篇”及“水气病篇”中就提到过，这本书里面“肺痿肺痈篇”也提到过肺气肿的治疗方法。一般而言，曾经大量抽烟的人，到了老年几乎都会患上肺气肿，风寒感冒时也可能引发肺积水。传统医学在这方面累积了相当丰富的经验，也有不少有效的方药，

喉痛声哑主要还是使用过度引起的，长期下去就会长茧、发炎甚至癌变，一定要引起重视。

比如小青龙加石膏汤、越婢汤、葶苈大枣泻肺汤、防己椒目葶苈大黄丸、木防己汤等，不胜枚举。对于这种症状，现代医学多半采用抽水或引流方式处理，效果较明显。但那些积水并非纯然是水，其中还有食物营养的精微物质，应该叫做组织液。如果持续引流，病人的正气以及抵抗力也就越来越虚弱，这对病人的身体恢复是极为不利的。

有位汤老先生已经有 70 多岁了，早年吸烟很厉害，2006 年 11 月下旬因为感冒引起了严重的肺积水，所以气喘、呼吸困难，很快被送到大医院急诊。结果抽水后不慎感染了绿脓杆菌，人直接就昏迷了，也没有办法自行呼吸。最后只好借助于呼吸机，在加护病房整整住了两个月。今年元月下旬用中医方法治疗，他竟然很快就苏醒了，而且恢复得非常好，四月上旬就已经转入普通病房。这令人不得不佩服老祖宗传承下来的医学宝藏的神奇疗效。

- **喉痛声哑**

曾经有位补习班的胡老师由其朋友推荐到我这里来就诊，他来的时候喉咙疼痛、声音沙哑，已经拖了一段相当长的日子，看过耳鼻喉科医生，也吃了不少消炎药。医生告诉他是患上了慢性咽喉炎，需要长期治疗。我通过望、闻、问、切很快就明白了发病原因。

针对教师、播音员等工作上必须经常讲话的人，早晨用鸡蛋白冲泡冰糖服用，对保护声带和咽喉非常有帮助。

因为他自己告诉我说，他每星期最少要上70小时的课，天南海北地到处跑。他一星期上课70小时也就等于从周一到周日每天必须安排10个小时的课，也就是从早上8点开始到晚上9点或10点为止。除了用餐，可以说连喘息的时间都没有，简直是在玩命。

虽说现在拜电子科技所赐，上课、演讲有扩音器，不必声嘶力竭地放大嗓门，人毕竟是血肉之躯，即使是铁打的金刚也经不起这样到处奔波、滔滔不绝地讲课。患者如果懂得腹式发音（也即声音要发自丹田）还好，如果声音出自喉咙，不出半个小时就会口干舌燥、声音沙哑，就算猛喝水也无济于事。就这样日复一日，月复一月，经年累月因循下去，旧伤未愈，新伤又起，才终于导致喉咙长茧，甚至演变成慢性喉头炎，还有人症状恶化而成喉头癌，到时候就后悔莫及了。

依据中医理论来说，“肺主气”、“话多伤气”，一天讲话长达十数小时，所需消耗的能量必然相当可观，这也是道家养生或佛家修身都强调打坐、寂然无声的原因。

再说人的体力负荷总有极限，任何组织器官超过使用极限必然会疲乏。连金属都会疲劳，何况是人！如果不及时休养保护，就只能是走向老化。因此我开给他的第一帖药方就是：先把讲课的时间

口腔溃疡最好还是口服甘草片，黄连性苦寒，如果用量不当，有可能反而有火热。

减少一半。他似乎显得有点为难，最后才表示愿意试试看。

读者也许觉得夸张，事实上像这位胡姓老师的人相当不少。为了增加收入、让自己及家人过上好的生活而努力工作这个方式原本无可厚非，可是赚了全世界、赔掉了性命又有什么意义呢？

等他能够接受这些观念之后，我就给他开麦门冬汤加桔梗、百部、蝉蜕、诃子等润燥、滋阴、消炎、止痛、开音的药；并嘱咐他要充分休息，注意饮食，油炸、烤烧及燥热性食物尽量避免。我建议他每天早上洗脸刷牙后，用鸡蛋白冲泡冰糖服用，以此来保护声带和咽喉。等到他下次来的时候他告诉我已经改善了很多，我听了也觉得高兴。顺便一提的是，工作上必须经常讲话的人，都可以在早晨喝蛋白冲冰糖，或以枇杷、川贝、沙参或百合固金汤治疗。

虽然喝胖大海加罗汉果对改善声音沙哑也有效果，但是女性如果饮用过多，可能会增加白带分泌量，倒不如口含甘草片，不但可以修补嘴中的溃烂，还能保护口腔黏膜。含黄连片或黄连粉也很好，只是有人嫌苦。我认为黄连药性苦寒，如果用量不当，反而会有大热，也就是“多服黄连，反从燥化”，所以自己治疗时，不要轻易尝试。我主张还是口含甘草片，效果好，又没有副作用。

治疗皮肤瘙痒可以用香菜泡酒涂抹；如果是长痱子则可以用苦瓜煮水洗澡。

●解决皮痒先治肺

人体会选择性地适应外部环境。当天气热时，毛孔就会充分打开散热；天气冷的时候，就会收缩，加上衣服穿多了，减少了散热，维持这样才可以维持温度的恒定。所以，一旦皮肤毛孔闭塞，内环境就会出现状况。比如一伤风感冒，毛孔闭塞不能充分散热，第一个就是温度升高，就会发烧。因为皮肤的毛孔也是一个呼吸单位，从皮肤代谢出来的废物大约占一天代谢废物量的60%多，因为它是每一分、每一秒都在代谢。当毛孔阻塞，那些代谢废物不能通过毛孔这个管道出来的话，留在我们皮下会刺激皮下组织的知觉神经（包括冷、熟、痒、痛等感觉神经，尤其痒觉神经），此时就会出现瘙痒感，渗透到肌肉就会产生浑身酸痛。所以，每年一到冬天就有许多人皮肤瘙痒，尤其高龄老人更深以为苦。其实原因多半是卫气血不足（即血液循环的功能趋于迟缓低下）所导致的。

皮肤瘙痒的症状在现代社会中越来越多，这种情况主要与生态环境有关，尤其是空气污染。由于皮肤直接与空气接触，所以空气污染严重时，皮肤过敏的人就容易产生痛、痒、冷、热的感觉，尤其是“痒”最为显著。

此外，感冒、饮食也是原因之一。许多食物中都含有过敏原，比如气喘的人一食用寒性食物，像萝卜、白菜、橘子等就会立即发作；而有些人则对于芒果、竹笋，甚至鸡蛋、牛奶都会有过敏反应。

传统中医学上讲“肺主皮毛”，“皮毛”包括汗腺、皮肤与毛发等组织，有分泌汗液、润泽皮肤、调节呼吸和抵御外邪的功能，是人体抵抗外邪的屏障。肺通过其宣发作用能将卫气和气血津液输布全身，温养肌腠皮毛，以维持其正常生理功能。可见皮毛的功能是受肺气支配的，所以说“肺主皮毛 ”。从肺脏的角度来看，皮肤的病变也可以分成几种类型，要根据不同的类型施以不同的处方。

一、风热型：感冒、发烧所引起。病毒破坏组织，并且在皮肤上形成块状斑或成点状的疹，可以用麻黄杏仁甘草石膏汤治疗。

二、湿热型：喜欢吃冰品冷饮，从而导致湿热下注，因此多半在下半身发病，尤其腿部最容易发生皮肤瘙痒症。此类可用清热利湿的药方如当归拈痛汤加减服用。

三、营卫失调症：皮毛闭塞、腠理失通，致使腠理津液无路外泄，聚之成湿而导致瘙痒。可以用桂枝汤系列治疗，如葛根汤、青龙汤、桂枝加黄芪汤以调和营卫气血。

治疗皮肤瘙痒除了服药之外，也可配合外用药处方。最简便的

方法是用香菜泡酒涂抹，这样很快就可以止痒；如果是长痱子则可以用苦瓜煮水洗澡，效果也非常好。

有些人对油漆过敏，不但发痒还有红肿现象，这时候可以用韭菜或麻杏甘石汤煮水洗澡，不但可治皮肤痒，对头皮屑、头皮痒等症状也有效果。

如果皮肤只是发痒而没有伤口或溃烂，可加些薄荷、樟脑、冰片等，里面所含的挥发精油会使人感觉更加清爽舒适。但是如果有伤口或溃烂现象则不适用，因为其中的挥发油将会渗透刺激到患处。此外，也可加些杀菌的百部、苦参根、苍耳子等，或者在洗完澡后，擦些药用痱子粉，也有止痒的效果。

皮肤病变的解决办法

症状	解决办法
长痱子	苦瓜煮水洗澡、香菜泡酒涂抹
皮肤痒、头皮屑、头皮痒	韭菜或麻杏甘石汤煮水洗澡
皮肤有伤口或溃烂	百部、苦参根、苍耳子煮水洗澡
因牛皮癣发痒	莲藕、白茅根、地黄煎汤服用

毛发也是人体调节体温，避免感染的第一道防线。除此之外，也是除大小便之外，人体排除代谢废物的另一个管道。

如果是因为牛皮癣而发痒，可以用莲藕、白茅根、地黄煎汤服用，一方面补血，一方面又能清除血液里的杂质，改善瘙痒的症状。

皮肤瘙痒的种类繁多，不胜枚举，原因也各有不同。如果单纯用抗组织胺或抗生素等药物治疗，只能治标，获得一时的缓解；如果用类固醇，固然能够收到立竿见影的效果，可是长期使用会破坏肝肾功能，这已经是众所周知的事实。

● 头皮屑、头皮痒也从肺入手

我们有时开玩笑地劝人“重视头皮下面的智慧，不要太在意头皮上的皮毛小事”。实际上则不太容易，掉头发、头皮屑、头皮痒还是会令很多人感到苦恼。有些人说：明明前一天才洗的头发，隔天就开始瘙痒，而且长了很多的头皮屑。甚至有人用“雪花片片”四个字来形容头皮屑之多，可以说十分贴切。

这个问题首先要从体质谈起。燥热型体质的人，体液、水分的代谢快速，血液的循环、输送未能充分上升头部，就会导致头发、大脑皮肤缺乏营养供应，形成局部组织枯燥而瘙痒，甚至产生大量的头皮屑。

其次是呼吸系统功能的不足。依照传统医学的观点，“肺为相

傅之官”，就像宰相辅佐君主一般。又说：“肺主清肃，主治节”，也就是说肺脏的功能在于调整人体动静态及身体内外环境的平衡，以达到《黄帝内经》所说的“阴平阳秘，精神乃治”的正常生理状态。尤其“肺主皮毛”，皮肤、毛孔是由肺脏掌管的，那是调节体温、避免感染的第一道防线。当外部的气温升高时，毛孔就会张开以散热，相对地气温下降时，毛孔就会收缩以减少体温发散，因此能维持体温恒定，不会因为寒暑气候变化或纬度高低而受害。它们也是除了大小便之外，排除体内代谢废物的另一个管道，一旦这个管道受阻，就会体温升高、发烧（热）、体液蒸发，血液变得比较黏滞，不能充分输送、供应到大脑，严重时会出现缺氧、休克，有时甚至使组织发生变异而出现各种不同的症状。另一方面，由于废物停蓄在皮下，经刺激、干扰知觉神经而出现瘙痒。

可见除了风寒感冒之外，睡眠障碍、睡眠不足、晚睡，喜欢膏粱厚味（如烤、烧、油炸、燥热及刺激性食物），以及便秘等，都会导致头皮痒、头皮屑增多。

在防治方面，改善睡眠、调整饮食习惯；多摄取含纤维质、灰分、胶质的食物，如芹菜、苋菜、海带、海蜇皮、黑白木耳等对防治便秘非常有效果；如果情况严重，则须借助药物改善。

针对这恼人的问题，我自己常用麻杏甘石汤加味，内服外洗，效果显著。因为麻黄能发汗，将代谢废物带出体外。杏仁协同麻黄有发汗作用，又具有镇静、解痉、降气、润燥的效果，使头皮获得滋润而不干燥。石膏性凉，能清热、降火、生津、止渴，使热势缓解，体液的蒸发减少，从而使头皮屑减少，瘙痒也就止住了。甘草既可缓和麻黄的发散所带来的弊病，又可以制衡石膏的寒凉，这味药还是清热解毒的良方，读者如果有以上困惑可以在医生的指导下服用此药。

● 打鼾惹人嫌

据报道，有人因为打鼾太严重而丧命。因此常有人问起，对扰人清梦的打鼾，是否能以传统医药治疗？答案当然是肯定的。姑且不论打鼾是否真的会严重到丧命的地步，这种病例在举世数十亿人口中毕竟极为少数，但深受打鼾困扰的人据说相当多，确实值得提出来探讨。打鼾的原因主要有以下几种：

体型肥胖

打鼾的人或许自己并不知情，可是枕边人（包括同住一室的人）却深受其扰。根据临床上的观察，体型肥胖的人比较会打鼾，虽然

打鼾原因主要有体型肥胖、鼻子有病及感冒这几种，要弄清原因，有针对性的予以治疗。

没有确切的统计数据，但肥胖的人由于体型大，肺活量也大，呼吸力大而重，所以引起打鼾。数年前我和几个朋友前往日本东京参加一项国际会议，其中一位体型肥胖，又素有打鼾的毛病，有一晚大伙聊天到凌晨后，各自回房歇息。我恰巧和他住同一间寝室，当我睡的正好的时候只听见一阵轰雷，惊醒一看原来是这个人正在打鼾。被这样一吓我马上睡意全消，但时间还在半夜，只好枯坐煎熬到天明，这是我这辈子对打鼾第一次真切的体验，所以印象特别深刻。

鼻子有病

其次是鼻子有病，尤其长鼻息肉或者是鼻塞的人也会经常打鼾。白天活动量大时还不觉得鼻塞，晚上睡觉一躺下，鼻子立即不通，需要用嘴巴呼吸，因此鼾声四起，惊天动地。那是因为“肺开窍于鼻”，而肺又主声的缘故。有些人风寒感冒时也会出现此一症状，道理相同，只要针对这些原因辨症施治，基本上都会获得很好的改善。

感冒

如果是感冒引起的，只需要服解表发汗的麻黄汤、葛根汤等方药；尤其是风热型，可以服用麻杏石甘汤加味，效果马上就出来了。

记得去年年初和10个朋友一起去印尼旅游，一位谢姓医生形体较胖，每天晚上都会打鼾，加上受到风寒感冒，鼻塞、咳嗽使得鼾声更大。刚好我行李中带有麻杏石甘汤加味，给他一包服下后，当晚他就寂然无声了。回国后他继续服用麻杏石甘汤，据称从此不再打鼾。之后他将这个方子开给其他患者，也取得了很好的效果。

中医最常用来治疗感冒的是桂枝汤与麻黄汤。麻黄汤是张仲景的药方里面开表逐邪、发汗的第一良药，由麻黄、桂枝、杏仁、甘草组成。麻黄可以松弛肌肉组织，散寒；桂枝辛温，能把风邪引出肌表；杏仁苦甜，可散寒而降气、化痰、解除痉挛，而且具有镇静作用；甘草可以发散而和中。只要患者出现外感风寒、流行性感冒、肺炎、支气管炎、鼻窦炎、鼻塞，还有肠热病、膀胱炎、关节风湿等，都可以使用麻黄汤。

如果是鼻子的毛病所造成的，则可以选用葛根汤、大小青龙汤、苓桂术甘汤、柴胡桂枝汤以调和营卫气血，并加芳香通窍的白芷、细辛、远志、苍耳子等就可以。

至于肥胖型的人，最好的方法自然是减肥。依中医的看法“肥人多痰”，痰饮影响呼吸道的气体交换与出入，因此在方剂的选择运用上，以二陈汤、温胆汤、钩藤散等加减，只要辨症明确，不但打

打鼾也不简单	
原因	治疗方法
体形肥胖	减肥，然后辅以二陈汤、温胆汤、钩藤散
鼻子有病	葛根汤、大小青龙汤、苓桂术甘汤、柴胡桂枝汤加白芷、细辛、苍耳子等
感冒	用解表发汗的麻黄汤、葛根汤等方药

鼾症状可获得缓解，体重也可以减轻。

当然，人类有适应环境的能力，习惯就成自然。有一个患者的太太就笑着说："已经习惯了那高低起伏、节奏规律的声音，如果忽然寂静无声反而无法入眠！"这是特例，严重打鼾者还是适度改善比较理想。

保护你的肾就是保护你的本元

如果说肝脏是人体的第一道防线，那么肾就是人体的第二道防线，它能够调节人体的水分平衡，同时也能够选择性地把有益物质留在体内，把有害物质通过尿液统统排出体外。现代人五花八门的食物加重了肾的负担，因此近年来肾病患者比以往增加了一百多倍……

● 肾就是你的第二道防线

中医上说“肾为作强之官”，相当于现在的免疫系统。所以过度疲劳首先受到伤害的就是肾脏。随着现代生活节奏日趋紧张，现在肾脏功能的病变越来越多了，这也与大环境中的水、空气污染有绝对关系。

肾脏就是人体的过滤器，会对付身体里一切外来的东西。外界东西进入人体后，最先把关的是肝脏，肝为将军之官，帮人体打仗，对付有害物质。但是有关水分、液体的部分，就要透过肾脏过滤。肾脏有肾小管、肾小球，过滤以后还要重新吸收，一旦这个环节出现了问题，最倒霉的还是肾。

现代人明显肾脏负荷加重，其主要原因一是食物中各种色素、添加剂过多，另外吃药不当也会引起肾功能问题。

现代人饮食不当，五花八门的食物中充满色素、人工甜味剂、食物添加剂等，这些东西都会影响肾脏的功能。由于肾脏负荷不了而出现的尿蛋白患者近年来成倍数增长，严重的最后可以导致尿毒症。台湾地区曾经做过一个调查，最近10年间，洗肾的患者比以往增加了100多倍。

另外，现代人吃药不当也非常容易引起肾功能问题。特别是类固醇药物泛滥，人们在医院中无论什么疼痛都用类固醇治疗。因为类固醇便宜，所以强直性脊柱炎这样吃，大脑长瘤也这样吃，肌肉无力症还这样吃，气喘病、异位性皮炎用类固醇，尿毒症、红斑性狼疮也用。总之没有一样不用类固醇药物的，但哪一个病人吃了痊愈了？所以，过度使用类固醇药物，不但治不好病，而且非常容易引起肾脏的病变，甚至可以导致尿毒症。

• 第一泡尿很重要

尿尿是否正常是我们生活、饮食正常与否的最好指标。我们每天早上一般都是尿急才会起床，有人甚至迷迷糊糊地撒一泡尿又回去睡了，常常搞不清楚尿的颜色。实际上，第一泡尿是很重要的，我们一定要仔细看是不是尿的颜色很深，或者有血尿，或者像淘米

只要每天早上花上不到30秒时间观察尿液，就能够每天检查肾脏功能，做到防患于未然。

水一样浑浊，或者泡沫很多。各种不同的现象意味着肾不同的生理状态。

如果泡沫很多，像洗米水一样浑浊，就意味着肾脏功能可能有问题。它是告诉你说昨天吃得太咸了，或者吃了加了太多防腐剂的东西。也就是说，你的肾脏负荷量发生了问题。如果尿液是红红的，就是血尿，这你就要考虑是否有感冒发烧或者结石问题。

观察尿液可以检查出肾脏组织有没有问题，所以我奉劝读者每天早上仔细观察你的尿液。只要花上不到30秒钟的时间，注意尿液的变化，然后调整生活习惯、饮食习惯，这样就可以做到未雨绸缪，防患于未然，使身体保持健康。

- **血尿不用心惊**

我在各处演讲时常有人问到血尿或尿血的问题。顾名思义，血尿就是尿中带血的意思。其可能因素有下列几项：

首先考虑是不是风寒感冒、发烧引起的。因为风寒引起体温升高，会使局部组织充热，血管因而扩张充血。有些人的微血管比较脆弱，无法负荷充血扩张的压力而破裂，显现在鼻腔就是流鼻血，如果出现在排泄系统就是便血（又有大便出血与小便出血之别）。

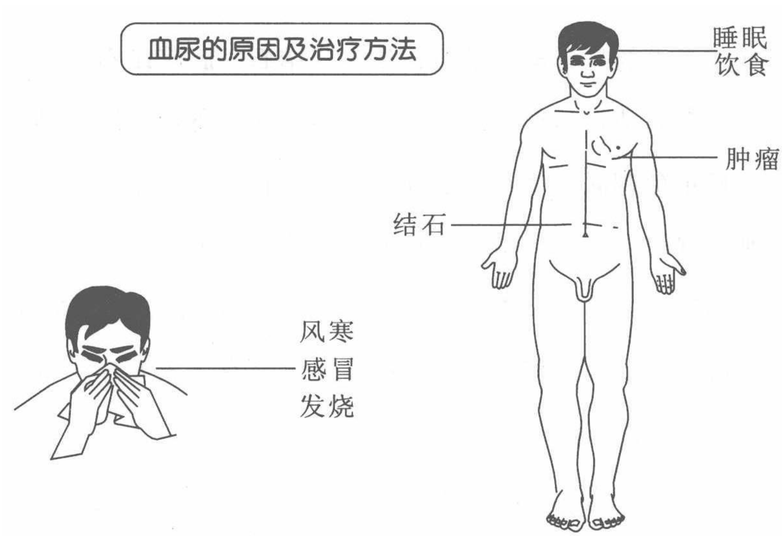
睡眠不足导致血管壁破裂，也有可能导致尿出血。

其次要考虑的是有没有结石，包括肾结石、膀胱结石或尿道结石。另外要考虑结石的形状是圆形、多角形还是菱形。因为结石在移动的时候难免刺激肌肉组织、血管、痛觉神经，如果结石小、形状圆，则症状较不明显；如果结石大而多棱角，则容易出现疼痛欲死及血尿的现象。目前是否有结石可以透过X光等方式检查出来。事实上，可能每个人或多或少都有结石，只是有些人发作，有些人终其一生皆未发作而已。

再者要考虑的是有无肿瘤病，包括尿毒、肝硬化、肝癌；尤其肝硬化、肝癌到了末期会并发出血，甚至七窍或前后阴也出血。

尿血的最后一项原因是现代医学往往忽略，却又是临床常见的问题，包括睡眠与工作环境两项。前者如是否晚睡、睡眠品质是否很好等。因为晚上属阴，晚睡或睡不好都会消耗有形的体液，形成阴虚内热，血管壁因而变得比较脆弱，容易破裂出血。如果又喜欢吃刺激性食物或大量抽烟，更容易使情况恶化。就工作场所而言，高温环境如工厂的锅炉旁或在厨房中，整天汗流浃背，如果没有补充足够的水分，血液就会变得黏稠，容易使血管硬化、出血。

找出原因之后我们就可以对症治疗了。用滋阴的药物如地黄、人参之类可以补充体液，尤其生地黄兼具补血、解热的作用。用解



1. 地黄、人参等补充体液；
2. 车前子、白茅根等利尿，使体温下降、缓和充血、排出结石；
3. 吃黑木耳、海参或喝莲藕汁修补局部破裂的微血管；
4. 补充睡眠、保持饮食均衡、戒除烟酒；
5. 对癌症进行针对性治疗。

热、利尿药物如车前子、冬瓜子、白茅根之类，通过利尿作用使体温下降，并缓和充血现象，尿血自然停止，纵使有结石也可因利尿作用而排出。除了利尿，修补也很重要。无论什么原因造成的血尿，直接病灶都是局部微血管破裂，因此修补药如阿胶剂是非常重要的。这些含有丰富胶质的药物可以修补组织、促进愈合，这也是我建议大家平时常吃黑白木耳、海参或喝莲藕汁的原因。

● 尿路感染怎么办

西医对尿路感染有时候不容易处理得很好。有一位患者因为尿路感染才吃了一天的抗生素，结果全身水肿。他来我这边就诊，吃过几副药就逐渐痊愈了。

尿路感染的致病原因有很多，我对尿路感染通常考虑是否由感冒引起。对通常感冒引起的尿路感染我会用导赤散来治疗。

我们做一个比喻，假设我们弄一个容器，在里面装满水，在下面打一个洞，里面的水不一定会流畅地流出来；如我们在上面再打一个洞，水流就会非常顺畅了。中医也可以运用这个原理，我们管这个叫做“提壶揭盖法”，又叫做“开瓶盖法”。我们仔细看看，是不是所有的茶壶盖儿上都有一个小洞？如果你把这个洞堵起来，茶水可以倒出来，但肯定不是很顺畅，这也就是“开肺气”的意思。老祖宗从很多生活细节上观察，所谓的“盖”就是肺，“肺为五脏之华盖”，所以中医就有一个处方叫做华盖散。而竹叶就是起这种作用的，它可以有效清除上焦的内热。

导赤散只有四味药。第一味是竹叶，竹叶是专门清上焦的。明明是下半身的毛病，为什么吃治上焦的药？中医理论中，肺和大肠互为

平常熬夜过多，有可能引发尿路感染，现在年轻上班族尤其要注意。

表里，肺是水的上源，因为肺属金，金生水，“肺主清肃”，意思是说肺功能有问题就会影响到大小便。按中医五行相生的观念，可以充分利用肺主清肃的功能。清肃不降，就尿不出尿来了，所以要清肺。

导赤散的第二味是地黄。因为尿不出尿来，可能是体内没有水，就用地黄补肾水。这好比自来水没有水，即使打开水龙头也没有用。再有就是木通，木通是苦寒药，清火润燥。最后是甘草。

虽然只有四味药，但因为感冒引起的尿路感染、尿道发炎、排尿障碍、小便短赤、嘴巴干渴等都可以用这个方子治疗，就算是舌头会破、生疮，吃了导赤散也很快就可以得到改善。

如果导赤散的效果不很明显，就再加黄连进去，加黄连的话就叫做泻心导赤散。黄连有消炎作用，可以抑制尿路的细菌与病毒。

有些人平常熬夜、透支体力、疲劳，泌尿系统这方面的功能自然会受到影响，容易感染发炎。一般来说尿路感染会排尿不利、小便短少频繁，颜色红红的，尿道也会有灼热感、刺痛感。严重的话肚脐下面会胀痛。事实上，尿路感染的症状也可以从口腔中看出来，嘴巴会干，舌头红绛、会破。

要避免尿路感染，千万不能憋尿，因为一直忍尿就会造成细菌感染。人的胃中最少有300种细菌，整个身体中更多，人与细菌是

平常要多吃绿豆，这样有助于利用尿液将毒素排出体外。

共生的。所以现在治病动不动就用抗生素，不管好菌还是害菌统统消灭，这对身体是很不好的。

在高温环境工作的人也很容易引起尿路感染。因为工作场所的温度超过体温，人会出汗出得厉害。汗出得多又没有补充水分的话，就会造成局部组织的抵抗力减弱，尿液中的细菌就会感染尿路。针对这样的情况，我们要用滋阴的药来治疗。滋阴就是补充水分，如运用地黄、元参这一类药。

结石也可以造成尿路感染，如肾结石、膀胱结石、尿路结石等。如果是结石的话，就一定要用化石的药。可以用猪苓汤来治疗，猪苓汤由猪苓、茯苓还有泽泻、阿胶、滑石等组成。猪苓和茯苓是很好的药材，结在枫树下的是猪苓，结在松树下的是茯苓。这个方子还可以加入怀牛膝和车前子。

一般而言，葫芦科、禾本植物都有利尿作用，所以容易尿路感染的人应该要多吃。如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜、苦瓜等葫芦科植物和白茅根、玉米须等禾本科，都可以帮助排尿。玉米须是一味很好的药，可利尿、消水肿，治疗肾脏炎、尿路感染、膀胱炎、糖尿病、尿毒症等。绿豆也是很好的利尿剂，而且能解百毒，所以要多吃绿豆，把积存在体内的毒素借由利尿作用排出体外。

遗尿主要是大脑神经中枢失控，而尿失禁的原因则是尿道括约肌松弛造成的。

● **遗尿与失禁**

膀胱无力或尿失禁有两种情况，一种叫做遗尿，另一种是失禁。二者是有区别的。通常来说，失禁的人有一种感觉，比如说到洗手间，距离没有多远就已经控制不住了，尿在裤子里面；而遗尿本身没有知觉。所以遗尿的人一般都要用成人纸尿布，否则什么时候尿出来自己根本就不知道。从程度上来说，一般遗尿比较严重，失禁则比较轻微。因为人的大小便都是大脑神经在控制，遗尿的治疗就是要恢复大脑意识中枢、知觉中枢；而失禁则好比橡皮筋用久了就会松弛一样，改善一下括约肌的弹性就可以了。

一般年纪大的老年人尤其是老年痴呆症、失智症的患者出现遗尿的几率比较大，年纪大的人、行动比较迟缓的人出现失禁的机会比较多。出现失禁和遗尿的主要原因在于膀胱无力、肾气衰竭。所以尿滴滴答答的状况和尿路感染的情况不一样，差别在于尿路感染会有灼热感，肚脐下面会有胀痛的感觉，尿的颜色是红色的，同时会有嘴巴干渴的症状；而肾气衰的尿是白色的，没有刺痛感，患者的嘴巴也不会干。

大人的尿失禁，我会用肾气丸，补肾气。其方中的附子、肉桂、

《黄帝内经》说“（肾）在窍为耳”，所以有些耳聋，必须从调理肾阴、肾阳着手。

熟地、山药、山萸肉合用，有温阳暖肾，补肾填精、化肾气、行水之功效。泽泻、丹皮、云苓以泻为补，全方温而不热不燥，滋而不腻，阴中求阳，使肾阳虚证得以根治。但尿失禁也要用收涩剂，我通常用桑螵蛸。这味药是一种寄生在树上的虫包，具有收涩作用。用桑螵蛸加在肾气丸中，再加益智仁、覆盆子等，就不会出现多尿、尿失禁的现象。

因为排尿是由大脑中枢控制，所以治疗遗尿就要使用一些入脑的药。如远志、菖蒲等通脑窍的药一定要用，另外龙骨、牡蛎、柏子仁这些镇静安神的药也可以使用，同时还要用收涩的药物如莲花蕊、五味子、山茱萸、益智仁、覆盆子等。

• 肾与耳聋

《黄帝内经》说：“肾主骨”，“在窍为耳”。所以有些耳聋，必须从调整肾阴、肾阳着手。虽然这种观念比较不容易被现代医学接受，却往往是非常有效的。患者可以服用肾气丸、知柏八味丸、左归丸、右归丸等方剂治疗。

在我的患者中，有不少患上突发性耳聋，虽然经过治疗，却无法完全恢复，耳鸣也长时间不消失。这种病症的原因依传统医学观

发汗太多导致肾阴虚，也有可能导致耳聋。

点来看，不外乎下列几种：

一、风寒感冒引起。人体除了解剖学上看到的内脏组织器官外，另外有十二经脉及奇经八脉的经络系统，其中手少阳三焦经循行至耳朵，人体一旦感染风寒之邪，使得该经脉受到波及就有可能耳聋。我们可以用针刺来治疗，也可以服用小柴胡汤加味。

二、过度疲劳或发汗太多，或服药不当。《素问·六节藏象论》云："肝为罢（疲）极之本。"所以人如果太累有可能导致骤然失聪。至于发汗太多，在东汉张仲景的《伤寒论》中就曾讲到：在还没有把脉的时候，病人在那站着就两手冒汗。如果医生让患者试着咳嗽一下，病人就像没有听到一样置之不理，这肯定是两只耳朵已经聋了的缘故。而耳聋的原因就是发汗太多。服药不当引起耳聋的，我这里恰好有个病例。67 岁退休公务员的徐先生，在去年 3 月间因为身体不适到医院看病拿药，结果吃药后全身皮肤红、肿、热痛、痒，同时耳朵突然就听不见了。医生让他尽快住院治疗，但是徐先生不愿意住院就来我这里就诊。我给他开的方子是：皮肤过敏部分服金银花、黑豆、生甘草解毒，结果服后迅速改善；耳聋部分我用的是小柴胡汤和解，加远志、菖蒲等通窍。这位患者是 3 月 12 日吃的药，到了 15 日就完全恢复了听力。

父母师长一定不要轻易打小孩耳光，这是非常危险的行为。

三、紧张压力造成。去年有某医学院的学生，因为平日课业繁重又碰到期中考试，有一夜忽然耳聋（鸣），而且严重晕眩，无法站立，勉强站立马上就开始呕吐，还出现飞蚊症（只见一群蚊子飞舞）、解黑便等种种症状。在他们学校的附属医院治了一段时间没有效果，就转而寻求中医。我以真武汤、杞菊地黄丸、半夏天麻白术汤、旋覆代赭石汤等方药交替使用，并叮嘱他放松心情，必要时可以暂时休学，以身体健康为重。治疗一个多月后，他就好了。

四、其他原因。如受到强烈爆破声的刺激、异物进入耳内，或游泳、理发时耳朵进水，或掏耳朵的时候不慎受伤感染，或小孩不听话被父母师长打耳光都有可能。

突发性耳鸣或耳聋一定有原因可循，必先辨症论治才能够处方遣药，不要病急乱投医，听信夸大不实广告，才不致耽误病情。

● 怀孕后异常出血

有一位姓林的女律师，她在妊娠末期发生阴道异常出血，所以她就很紧张，非常担心流产因而住进了医院。经过妇产科医生调理后也没有得到缓和。她心里着急所以打电话给我。在此之前，她经常到我这里来看病，我就像他们的家庭医生，所以相当熟悉，她的

家人也非常信赖我。我看过之后发现：她怀孕初期一切良好，可能是因为近日承办的案件较多，而且家里又有一位尚未上小学的小女儿需要照料，日夜忙碌、身体过度劳累所以才导致阴道出血。吃过芎归胶艾汤和桂枝龙骨牡蛎汤加桑寄生、杜仲、续断、砂仁、黄芩、白术等方药止血安胎，第二天情况就好转，过了一段时间就顺利分娩了。

怀孕后异常出血的症状在典籍中早有记载：受孕之后仍月月照常行经而产子的情况被称之为“垢胎”。受孕数月后，突然流血但是胎儿并没有受到损伤的，被称之为“漏胎”。前面所提女律师的状况与后者所述比较接近，临床上也经常可以见到。

记得数年前有位徐小姐，头胎怀孕就出现异常出血。因为她已年近四十，属于高龄产妇，千辛万苦到处寻访名医，不知拜了多少的送子观音和送子娘娘才有了喜讯。公公婆婆、父母亲等两家家人都对她此次怀孕寄以厚望，如果出了状况再想怀孕可能更加困难。经过辗转介绍她前来求诊。我认为这可能是心理压力太大、紧张造成，就处以止血安胎的药，她的症状很快稳定下来，后来平安生下女娃儿，如今活泼乖巧、善解人意。由于公婆仍然存有传宗接代的观念，一直希望再生个男孩，后来二度怀孕，但受孕未久又出现流

女性调理"甘能缓"



产，我仍然用前面那个方子来治疗，很快就好了。可惜最后确诊还是个女孩子，她的家人难免有些失望。

另外有位山东籍的小姐，年龄、症状与前面那个例子相似，且都长得人高马大，略显肥胖。这在中医称为"痰饮脂膜"，即认为肥胖容易造成不孕。因此有时用化痰饮（肥人多痰），有时用二陈汤、芎归六君子汤、防风通圣散等方药治疗。如今，这位患者已经怀上了第二胎，情况相当正常。

男性生命以八为周期，女性以七为周期，更年期不仅女人会有，男人也一样会有。

● 男女都有更年期

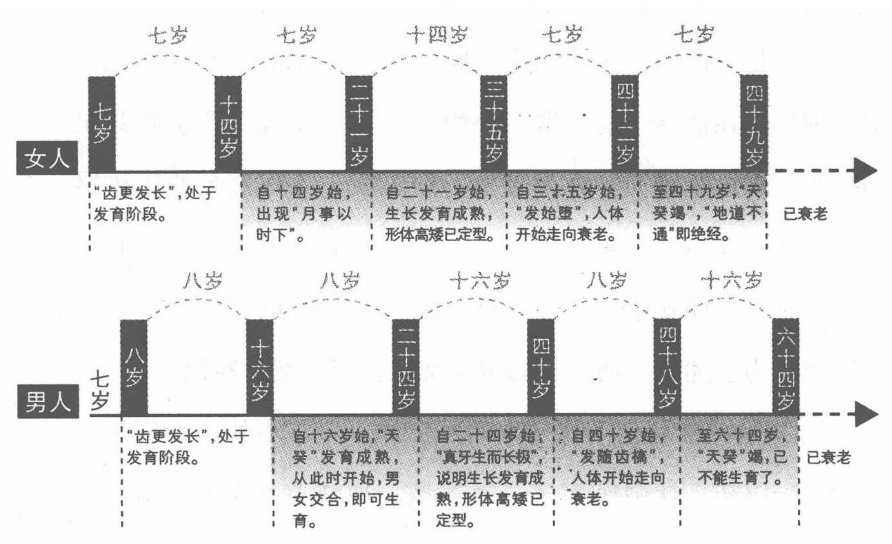
由于资讯传播发达，许多面临（或即将面临）更年期的人都渐渐了解所谓的更年期症候群，也明白自己所需面对的转变和困扰。不过也有许多妇女朋友因此而更加沮丧，尤其是个性较内向、敏感的人，有时便会受影响，变得爱钻牛角尖。可见对自己的身体变化有基本常识是好的，但如果一知半解，有时反而造成反效果。

早在2000年前，我们的老祖宗就已经发现了女性以七、男性以八为周期这个问题，《黄帝内经》即阐述了男女在不同阶段的生理变化：

“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七（14岁），而天癸（性腺分泌）至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七（21岁），肾气平均，故真牙（智齿）生而长极；四七（28岁），筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七（35岁），阳明脉衰，面始焦（开始有皱纹），发始堕；六七（42岁），三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七（49岁），任脉虚，太冲脉衰少，天癸（更年期）竭，地道不通，故形坏而无子也。”

“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精

男人与女人不同的成长周期



气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动。八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。”

由此可知，女子以“七”为周期，男子以“八”为周期。女性有更年期，男性也有，只不过由于个性的关系，男性通常会将情绪发于外，所以较不明显。妇女停经的年龄各不相同，早的39岁就可

人过四十精气自半，人一旦到了更年期，尤其是女人更容易出现烦躁、失眠、抑郁等症状，一定要及时调理。

以到，晚的人甚至可以到56岁。妇女停经后常会出现各种情绪及生理上的问题，不但影响生活，也影响工作及周围的家人、朋友和同事，这就是所谓的“更年期症候群”。在睡眠方面，会出现失眠、多梦等现象；在情绪上有烦躁、恐惧、无奈的反应；严重者甚至会感到痛苦，有自杀倾向。在生理上，则出现一阵阵莫名的烘热感（多发生于下午3点后，约申酉时）、盗汗、脸色潮红，然后心悸、心慌，有时也会伴随倦怠、乏力感，全身懒洋洋的。在身体上，有的人则会因为上述因素而导致肠胃紊乱，甚至便秘、腹泻。

如果这些症状已干扰了生活和工作，应该尽快去看医生，千万不要自行服药。就中医而言，逍遥散、加味逍遥散及“柴胡系列”方子都有助益。常“欲哭”者，可服用甘麦大枣汤、百合地黄汤、温胆汤及桂枝龙骨牡蛎汤。感觉常常心悸的人，可以用养心汤、炙甘草汤治疗。另外，柏子仁、远志、龙眼干等皆具安神之效，对情绪反应激烈的妇女朋友很有帮助。

第四章

常见病的治疗

现代社会节奏加快，随着老龄化社会的来临，医院也是每天人满为患，看病难已经成为严重的社会问题。老祖宗在过去几千年的医疗实践中积累了大量经验。这些经验不仅实用有效，也免去了西药的毒副作用，同时也很方便廉价，是日常小病自疗的最佳选择。

感冒可不是小事情

过去大家都说感冒是小病，不吃药也会好。不过，现在情况不一样了。因为环境大变，感冒引起的并发症甚至可能致人于死，也有恶化为植物人的病例，绝对不可掉以轻心。

• 一人感冒，众人遭殃

感冒以前多半在天冷多雨的冬末春初的时候流行。因为湿冷气候有利于流行性感冒病毒的繁殖，而且一般人较疏于防备，就容易感染。现在由于国人普遍使用空调，而且居住空间狭窄，夏季又多半门窗关闭，这样不但有利于病毒的滋生，而且病毒还会在密闭的环境中循环、流窜，以致办公室或大楼里只要有一个人感冒，其他人就会全部跟着遭殃。

不但如此，因为感冒病毒的潜伏期很短，一旦有人感染，其他人被传染后，很快又会发病，容易重复感染，很久都好不了。另外，大厦大多使用中央空调系统，这让病毒的传播力更为惊人。感冒实在越来越不能被轻视。

夏季流行性感冒频发的一个重要原因就是室内外温差过大，身体难以适应。因此室内空调温度一定要适中，不能一味贪凉。

夏季流行性感冒越来越猖獗的另一个原因，是室内外冷热温度差异过大，身体难以适应。以上班族为例，办公大楼内的冷气往往开到要穿外套，但是室外太阳高照，气温高达摄氏30多度。进进出出，先极冷、后极热，再进车里又是冷气猛开，冷热不定，搅乱了身体的自然调节系统，患上感冒的几率自然是大增。

以台湾地区的情况而言，一般以A、B型感冒居多。这两种类型感冒的症状相当类似，但比一般感冒严重。一般感冒在感染后，到第三天就会发病，刚开始的症状多半是发烧、头痛、倦怠，甚至出现咳嗽、流鼻涕、全身发痛、拉肚子、恶心等。A型流行性感冒的症状比较严重，尤其是发烧、全身发痛的情形更是令人难过，有些患者甚至连续高烧9天、10天。而且A型病毒的变异性很快，多数人都难以产生抗体，所以只要A型感冒一流行，人们往往无一幸免。

感冒虽然是小病，但对于老年人、婴幼儿及心肺功能较差的人而言，极有可能并发其他疾病甚至致死。因此家中如果有抵抗力较差的人，流行性感冒肆虐期间，最好不要进出拥挤或密闭的空间，以减少感染的机会。

另外值得注意的是，在幼儿身上还有一种初期症状类似感冒的

家里有小孩的父母，要小心雷氏综合症，如果小孩感冒后既嗜睡又躁动像酒醉一样，就要注意了。

疾病，称为雷氏症候群。依据医学文献记载，雷氏症候群的高峰期是六到十一岁，但台湾地区的病例多半在周岁左右。雷尔氏综合征初期症状与感冒类似，差别在于患者会呈现躁动不安、嗜睡的现象。大约一星期后，感冒症状慢慢消失，接着出现抽搐、昏迷，这时候就很难救治了。事实上，这种病症不难辨认，只要细心一点，发现幼儿感冒后既嗜睡又躁动，像酒醉一样，检查后发现脑压升高，立刻予以降低脑压，病情会很快得到缓解；要是一再拖延，错过治疗时机，脑部一旦受压迫过久，致死率高达50%，即使勉强救过来，也可能造成脑性麻痹，成为植物人，酿成永远的遗憾。

• 四季都有感冒之苦

其实四季都有感冒之苦。老祖宗说“风为百病之长”，伤风感冒的“风”其实只是一个代表，它是“伤于风邪、伤于暑邪、伤于湿邪、伤于燥邪、伤于寒邪”的简称。由于外界气候、温度会随季节而不同，所以人们一年四季都难逃感冒的侵袭。

感冒的“冒”也是“触犯”的意思。人在大自然中，随时都有触犯风邪、暑邪 、湿邪、燥邪、寒邪的可能。例如夏天在外面暴晒，出汗太多，血液黏稠，很多人会中暑，就是暑邪；游泳、淋雨造成

多补充水分、营养和多休息，
是增强抵抗力的好方法。

的感冒，夏秋交替的梅雨季节，或居住在湿气重的地方，容易产生筋骨、关节不舒服，属于湿邪；秋高气爽，湿度低影响鼻膜分泌，人们会感到鼻子干、眼睛干，就是燥邪。

● 预防感冒最核心是要增强抵抗力

俗话说："柿子挑软的吃"，细菌、病毒也是找抵抗力弱的部位着手，因此会产生不同的感冒症状。例如一感冒就容易咳嗽、喉咙痛，表示呼吸器官的抵抗力比较差，平常就应多调养，而不是等到症状出现才吃抗生素或消炎剂解决。对抗感冒最有效的方法就是增强自己的免疫力，抵抗力强的人不容易感冒，即使得了感冒也能较快痊愈。多补充水分、营养和多休息，其实都是增强抵抗力的好办法。

中医治疗感冒，主要从加强抵抗力着手，称为"辅正"或"补正"。"正"就是指正气，也就是抵抗力、抗病力。古书说："正气存于内，邪不可干。"就是说体内存有正气，外来的病邪就没办法侵犯我们。2000 多年前，老祖宗就已发现"大风苛毒，弗能加害己也"。"苛"指有毒的小草，也指空气中许多看不见的病毒细菌。这也就是说如果本身的抵抗力强，有毒的小草及大风也不能加害于人。

其实，现代人也早就体验到"预防重于治疗"、"食疗重于药

如果感冒时不忌口，照吃油炸等容易上火的食物，淋巴结就会肿大得更厉害；同时淋巴结也有可能是癌症的警讯，总之要多加留意。

疗”的观念，不过大多数人没有真正了解其中的真实含义。多数人以为食疗就是进补，其实饮食均衡、不偏食才是重点。平常可以用温和的中药调养体质，像黄芪、甘草、人参可以每日含服或冲泡当茶饮，都有助于提升免疫力。

免疫系统是对抗疾病的防线，很多没有表现出来的不适现象，其实就是免疫系统发挥功能，提前把致病因子解决的结果。例如，发烧或伤口红肿热痛，代表免疫系统正与外来细菌病毒作战，伤口周围的脓就是白血球和细菌的众多尸体堆积的结果。

人体的免疫系统主要分布在淋巴细胞，又可大分为三部分：颈部、腋下及鼠蹊部（即腹股沟）。

颈部淋巴组织是对抗感冒病毒的第一道防线，主要为抑制细菌、病毒蔓延到其他器官组织，感冒最常见的扁桃腺发炎或颈部淋巴肿大，其实就是正在发生作用的抵御现象。临床上有许多感冒会引起颈部出现一粒一粒疙瘩的病例，这种淋巴结平常不会出现，也摸不出来，一旦感冒，或者吃太燥热的食物，如炸鸡等就会发作。所以，如果感冒时还不忌口，照吃油炸类等容易上火的食物，颈部淋巴结肿大就会更严重、更厉害。淋巴结也有可能是癌症的警讯。总之对淋巴要多加留意。

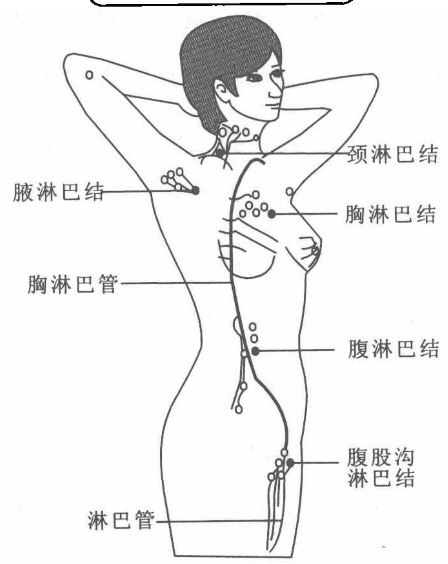
淋巴组织肿大不要随便割除，只要吃清热化瘀的药，同时注意饮食，就能够自然消退。

我曾经有位患者是小学六年级的女生，高烧一个多月不退，淋巴组织甚至肿大蔓延到肩膀。医院做了各种检验及化疗，都无法改善，最后转到大型教学医院做组织切片，发现不是恶性肿瘤，但是也治不好。她父亲带她来找我，我判断最初可能只是淋巴结免疫的自然机转，后来因为医院施于各种化疗，反而破坏了身体的血液成分，使体内免疫系统误以为外物再度入侵，而加大反应强度，所以每做完一次治疗，情况就更糟。我给她开清热、活血化瘀的药，并嘱咐少吃燥热食物。她按照我的方法治疗，果然很快就好了。

中医的看法是，如果颈部淋巴组织肿大，是由发烧引起，蔓延到肩膀腋下，引发肋间神经及肋膜的问题，纯粹用寒凉药物，未必有效。如果用小柴胡汤或由小柴胡汤发展出来的逍遥散等处方，会有不错的效果。

腋下淋巴组织是人体的第2道防线。感冒病毒如果从颈部继续向下发展，便会侵犯腋窝淋巴结，中医临床上称为“腋疝风”。有位患者钟先生，因伤寒感冒导致腋窝下长了个蛋黄大小的淋巴结，到医院诊疗后，医生建议他把淋巴结给割掉。之后每次感冒这个淋巴结就又出来了，他又割，割一次长一次而且一次比一次大。几次手术以后，最后他的整双手臂被切得体无完肤。我看得都很同情，但

人体的淋巴分布图



也回天乏术。

鼠蹊部位于大腿内侧生殖器两旁，是人体的第 3 道防线，当伤风感冒、过度疲劳或走太多路时，就会出现硬块，并且红肿热痛。由于和疝气的症状相像，常被混为一谈。实际上两者大不相同。以我的经验，凡是感冒引起的淋巴结肿大，除了用小柴胡汤之外，可以加天花粉、浙贝母、青皮、夏枯草等散结的药。小柴胡汤里有人参、甘草，加枳实、大黄就是大柴胡汤。小柴胡汤再变化，有柴胡

心脏较弱的人，如果伤风感冒过久不愈，影响到胸腔淋巴系统，心脏病出现的几率也会增加。

加芒硝汤、柴胡桂枝干姜汤、柴胡龙骨牡蛎汤等；也可以变化成四逆散、变成黄芩汤；后代常用的逍遥散、龙胆泻肝汤也都是从小柴胡汤变化而来的。

除了三大防线之外，在人体胸腔也有很多淋巴组织。淋巴的作用是负责将血液输送到身体各组织器官及末梢。一旦感冒发烧，腺体肿大，会造成淋巴组织液回流障碍，出现胸闷，甚至灼热现象。这时候中医常用金银花、连翘等药物来治疗，这些药物都有不错的抗病毒效果。如果胸肋苦闷，有压迫感及缺氧现象，大都与心肺有关。因为心脏负责输送血液，肺脏负责氧气交换，有时候伤风感冒过久不愈，影响到胸腔淋巴系统，病人如果是原先既有心脏较弱的现象，心脏病出现的几率就会增加。我建议心脏病患者在伤风感冒时，考虑用生脉饮（以人参、麦门冬、五味子一起煮饮，或冲泡来喝）、四逆汤（包括炙甘草、干姜及附子）、炙甘草汤（包括桂枝、炙甘草、人参、麦门冬、火麻仁、生地黄、阿胶、大枣、生姜、清酒）等，可以一兼二顾。当然，高血压尿毒症等患者，对付感冒也要对症下药。

现在医药科技进步，经过浓缩萃取药材中的有效成分，制成粉剂或细小的颗粒状的科学中成药，药效不亚于传统药剂，简便廉效

一般人的咽部及扁桃腺中，本来就有或多或少的病原体，一旦人体免疫力下降，尤其气温变化较大时，病原体就大量繁殖。

并且好用。

● **扁桃腺炎**

扁桃腺炎和支气管炎都是感冒时常见的上呼吸道症状。扁桃腺位于咽喉两侧，形状像蚕豆，功能像门神，是把守体外病毒入侵的第一关。扁桃腺炎大多由腺病毒引起。一般人的咽部及扁桃腺中，本来就有或多或少的病原体，身体功能正常时不会发作，然而一旦免疫力下降，尤其是当气温变化较大时，体内的病原体就大量繁殖。这时候体外的病毒又乘虚而人，负责把关的扁桃腺就会起来对抗，导致发炎、扁桃腺肿大，或鼻黏膜、呼吸黏膜受伤。通常还会引发高烧，严重肿胀时，会导致吞咽困难，影响进食，如果影响到肠黏膜，还可能拉肚子。

扁桃腺是身体免疫系统的第一关，除非非常严重，时常化脓发烧，否则不要随意切除。其实这种症状在治疗方面并不困难。如果因为感冒或发音方式不正确，导致喉痛声哑，可以用冰糖调蛋白，以热开水冲泡饮用；或用枇杷、川贝、沙参或百合固金汤来治疗。百合固金汤在《医方集解》里被列为补养之剂，组成药材有生地黄、熟地黄、麦冬、百合、芍药、当归、贝母、生甘草、元参、桔梗。

有咽喉炎初期，用甘草片、黄连片或甘菊汤含在口中，完全可能很轻松得到改善。

这些都是润燥滋阴的药，除了对扁桃腺有效，对因接受化学治疗、放射线治疗之后导致的毛发脱落、身体干黑、咽喉如火烧等情况也适用，不但有补水作用，还可以修补黏膜组织。

● **咽炎和喉炎**

人们常以“咽喉”形容喉咙，咽喉不适也以“喉咙痛”概括。其实“咽”和“喉”是不同的，咽指食道，喉为呼吸道。而伤风感冒引起的喉头发炎，包括食道、呼吸道，甚至舌根后方都会肿大。一肿大咽喉就会堵住，连流质食物都不容易进入，相当难受，严重时还会有生命危险。

事实上，咽炎和喉炎有些不同。慢性咽炎多为急性咽炎反复发作而得。其症状包括各种咽部不适，如发痒、灼热、微痛、有异物感等，痰液黏稠，而且常引起咳嗽。各种鼻病、慢性病或环境刺激，也可能导致慢性咽炎。慢性喉炎的症状主要为声音沙哑、难听，甚至失音，诱因与咽炎相似。嗓子使用不当或发声方式不对也容易出问题，所以依靠声音吃饭的老师、演讲者、播音员等，更是要多加注意。

事实上，在咽喉炎初期的时候，用些甘草片或黄连片或甘菊汤

感冒时多喝水，多休息，是恢复健康的不二法门。

含在口中，就可以改善。要避免使用含精油成分的薄荷和冰片等口含片制剂，否则会使口腔或喉头黏膜层的水分蒸发，更加干燥。

针对呼吸道的发炎症状，最常用的处方就是甘桔汤，很符合简便廉效的原则，因为只有甘草、桔梗两味药。汤中的甘草有消炎、修补作用；桔梗性味苦、辛、性平，有化痰止咳、利咽开音、宣畅肺气、排脓消痈的功能。甘桔汤用于外感痰多咳嗽、咳痰不爽、风热咳嗽、痰多胸闷、咽喉肿痛、声音嘶哑、气滞胸闷、小便不利、大便秘结、肺痈、胸痛、咯吐黄痰、脓血等病症，还可用于治疗泄泻、痢疾、大便失调。在平常保养或症状轻微时甘桔汤很实用。临床上，许多呼吸系统的治疗方剂，都是以甘桔汤加减而成。

• 预防为上上策

感冒时多喝水、多休息，是恢复健康的不二法门。平时最好摄取大量水分，不可常熬夜。此外，注意个人卫生，感冒流行旺季避免出入公共场合等，都是预防感冒的积极做法。

• 勤洗手，多漱口

人类靠双手接触各类物品，自然双手沾染病菌的机会就会相对

外出回来就漱口是预防呼吸道病毒入侵很好的方法，用盐开水漱口更理想。

提高，如果以带着病菌的手揉眼睛、接触口鼻，无异于为感冒病毒大开方便之门，制造入侵机会。所以随时随地常洗手，就是最佳的基本预防之道。

呼吸道也是病毒入侵的途径之一，要有效预防，外出回来就漱口这个习惯是很重要的。但是漱口可是有技巧的，不仅要让水在口腔中冲刷，更要漱到喉咙中去。方法是含一口水，漱一漱口，再仰头，尽量漱到喉咙中，才可以将部分细菌冲出。平时以温开水漱口就可以，如果是在流感期间，或进出医院等较易被感染的场合，可以在开水里加半茶匙盐，以盐开水漱口更理想。如果在外停留时间较久，不方便漱口，则可以随身携带盐橄榄、盐话梅、无花果等盐干果，口干舌燥时含一颗，也有杀菌效果，回家后再赶快用盐水漱口，并喝点热茶就行了。

• 经常运动

早就有许多医学报道指出，适量的运动有助于改善感冒症状。最好平时就养成运动的习惯，这样可以增强免疫力。就算感冒了，也不要中断平时规律的运动，但是减缓运动速度，这样更有助于痊愈。

激烈运动后不宜用冷水冲洗身体，也要避免立刻灌饮大量冰水和其他冷饮，否则很容易伤害呼吸系统。

不过，很多人不注意保养，运动后反而更容易感冒。以中医的立场看来，激烈运动之后，身体为了排汗，毛细孔舒张，全身放松，风邪很容易乘虚而人，如果没有及时擦干汗水，就容易受凉。

同时，激烈运动后，不宜用冷水冲洗身体，也要避免立刻灌饮大量的冰水和其他冷饮料，否则很容易伤害呼吸系统，甚至引起运动伤害。

我的患者中有一位高中生，放学后和同学在操场比赛踢球，踢得满头大汗后，就一起到冷饮店喝冰水、吃冷饮，还用冷水冲凉。由于剧烈运动后，血管、神经都呈扩张状态，还没有平复下来，就突然遭受大量冷水刺激，影响到了神经系统。忽然他一只脚就不能动了，另一只脚也没力气，送到医院里观察了三天，情况也没有改善。他的家长着急了，立即把他转到另一家大医院，又住了三星期，经过各项检验、治疗，还是没起色。这位学生的父亲跟我很早以前就认识，所以就抱着试一试的心态找到我。我判断这是因为运动后冷水突然刺激，造成神经伤害所致，于是开了桂枝附子汤（组成为桂枝、白芍、炙甘草、生姜、大枣，加熟附子一枚）。因为附子可以去除寒邪并且可以刺激运动神经，与桂枝汤内的白芍搭配其“大热有毒”的药性不但被中和、化解掉，还可以止痛。患者才服用3包就恢复走路了。

发烧并不那么简单

人为什么会发烧？人体要维持体温的恒定。我们从妈妈的肚子里出来，到生命结束，身体的温度都维持在36.5℃～36.8℃，顶多到37℃。大脑里面有一个制造温度产生热能的中枢，每一分每一秒都在燃烧，制造温度以维持体温恒定。所以一旦有外感诱因，导致散热与制造温度不协调，体温就会升高。

● 发烧的原因

感冒会造成散热中枢与产热造温中枢产生不协调的现象，因此体温就升高。所以感冒一定会发烧，便秘也会引起发烧。

除了感冒病毒以外，疾病感染也会导致发烧，人体里各部位出现发烧现象，如扁桃腺发炎、中耳炎、鼻窦炎等，也会引起发烧。有的人受到惊吓也会发烧，尤其是在幼儿科。我们见过好几个小孩莫名发烧的病例，查不出任何原因，只好归纳在不明原因里面。肺结核、风湿关节也都会发烧，但是肺结核的发烧，一定是在每天下午三四点钟开始；风湿关节的发烧，有时候会持续整天，有些患者会有时间性、阶段性的发烧。

不明原因的发烧，我看过几例：有一个在长达三年时间里每天都在发烧的患者，他在医院看过病毒科、传染病科都查不出原因；还有一个姓连的女士，在医院整整烧了一年零九个月，也是查不出任何原因。

还有两个医科毕业的医生，一个是小儿科姓吴的医生，他在台湾新竹胜利路开一家小儿科诊所，大概烧了四个月的时间，接连转院，连自己的母校也找不出原因。他的侄儿是我的同事，所以要求我到医院去看看他。我一去就问他两个问题：第一，有没有疟疾？疟疾也会发烧，发烧会往来寒热，早上发烧就不畏寒、下午畏寒就不会发烧，发烧与畏寒是截然分明的。第二，我问他有没有患过肺结核？他很清楚回答说都没有。然后我就开药，大概吃了两天就退烧了，到现在已经十多年没有再发作。

吴医生的同班同学詹医生同样是发烧近一年，在医院查不出任何原因。吴医生介绍让我帮他看一下。詹医生每次发烧的时候，眼皮和嘴唇就会肿起来。这是一个很特殊的病例，我断定问题症结是出在肠胃消化系统，因为人的上下眼皮和上下嘴唇都是由脾胃掌管的。或许做医学检验查不出肠胃有什么异样，但并不表示组织没有问题，而是功能出了状况。所以我就开了一些促进肠胃系统消化的药，他吃了以后烧就退了。

喝热开水或吃豆豉和葱非常有助于缓解发烧，不过发烧原因非常多且复杂，一旦有发烧症状一定要及时看医生。

- **如何缓解发烧**

发烧有很多原因，所以具体治疗方法也各不相同。一般我们可以用两个方法，一个是化学方法，一个是物理方法。跑步让身体出汗就是物理方法，浴缸泡澡让水温超过体温也是物理方法，扎针、针灸都是物理方法；化学方法当然就是吃药，因为会引起体内的水分、血液产生化学变化，包括喝开水、吃热汤面、洒胡椒粉等，都属于化学的方法。所以有的人从外面淋了雨回来，会赶紧喝一碗姜汤，因为姜有增加热能及发散的作用，可以帮助你祛除风邪。

喝热开水或者吃豆豉和葱非常有助于缓解发烧。我常介绍这个方法。葱和豆豉都是高营养的东西。葱为百合科植物，切开它的时候你会流眼泪，因为它里面有精油成分，会刺激鼻腔黏膜和泪囊，鼻子眼睛一受到刺激，眼泪鼻涕就会不停地流了。豆豉是黑豆发酵的，含植物性蛋白质和脂肪、碳水化合物和纤维质，营养成分非常高。两样一起煮，一方面精油可以让你流眼泪鼻涕，有助于发散；一方面豆豉可以补充营养以增加抵抗力。

不过如前所述，发烧的原因非常多且复杂，所以一旦有发烧症状一定要及时看医生。

心不清才会失眠

失眠是现代人很普遍的一个病症，不仅影响工作，对自身的健康影响更大。失眠更能够引起头疼、神经衰弱等症状。失眠的原因主要是心情烦躁，吃安眠药对身体是非常不好的，其实我们老祖宗早就留下了很多治疗失眠的好方法……

很多人有非常严重的失眠症状。有一个谢太太来我这里就医，她已经失眠了大概三十多年。她33岁老公就过世，留下三个女儿和一个男孩。40年前，一个三十几岁的年轻寡妇带着四个孩子，把他们教养成人是件很辛酸、很有压力的事情，她会失眠确实有原因。她吃到第二包药时，就对我说从来没那么舒服过。其实，除了服药之外，心理治疗也很重要。当时我就分析给她听：您的儿女都长大成人，每个都三十几岁了，而且都有很好的工作与归属，您还有什么好操心的？她持续了30多年的失眠，吃了我两包柴胡桂枝汤、甘麦大枣汤就好了。

像谢老太太这样严重的失眠者很多，有的甚至失眠几十年。我很不赞同吃安眠药，因为越吃越会产生抗药性。食疗方式可能会比较好，像一些安神的柏子仁、酸枣仁、百合等。百合熬稀饭很好吃，

治疗失眠的五大良方



百合本身就有安神作用。龙眼肉也可以，但一定要寒性体质的人才适用，因为龙眼本身属于燥热性水果。龙眼和荔枝都属于无患子科，很多人吃龙眼、荔枝会流鼻血，就因为它们比较燥热。

酸枣仁、柏子仁、百合，包括远志在内，都有比较好的安神效果。安定神经以后就不会胡思乱想，不会胡思乱想，就会睡得好。

竹茹是治疗失眠症的良方。竹子的中心叫竹茹，单一味竹茹可以治失眠。之所以会失眠、会引起睡眠障碍，就是心不清。竹子最清，心清就心无牵挂，就可以睡得很好。

多睡消除青春痘

青春痘产生的原因比较复杂，有可能是因为排便、排毒不畅，也有可能是体内经血不调，但是从总体上来看根本原因就是体内平衡被打破。睡眠是治疗青春痘非常好的一个方法，当然我们也要改善体内平衡才行。

青春痘是皮肤病的一种，大部分叫做痤疮，现在被年轻人叫做痘痘或者面疱。它与异位性皮肤炎、脂漏性皮肤炎、干癣、痘疹、麻疹等都属于皮肤病。

皮肤病的原因通常分外在因素与内在因素。外在因素可能是感冒，有人一感冒就会长一些东西；另外与饮食有绝对关系，有很多东西是非常容易过敏的，如竹笋和芒果。至于龙眼、荔枝、烧饼、烤面包、饼干、炸鸡块、炸薯条等食物，因为性属燥热，容易改变人的血液状态，使身体出现斑、疹等。斑和疹的区别就在于块状的就是斑，点状的为疹。面疱、痤疮、痘痘又都是另外一个形态。

● 睡得好痘就少

睡眠作息很重要，越晚睡的人也越容易起痘痘。一般来说，超

在晚上11点之前入睡、忌食烘焙烤炸及高热量食物，是减少青春痘最好的方法。

过11点就是晚睡。11点以后是肝胆经的时间，11点到1点是胆经，1点到3点是肝经。睡觉的时候血液通过门脉、静脉回到肝脏。不睡觉、错过睡眠时机，当然就会影响到血液，同时又影响到造血机能，身体就会受到影响。

我有很多患者是因为越来越晚睡而引起的痤疮。像夜猫族患面疱、痤疮的几率就会比较大，主要原因是他们可能一边吃一边熬夜，吃的都是烘焙烤炸、高热量的东西，长此以往不长痘痘才奇怪了。

所以诊疗青春痘，要针对不同的饮食、睡眠、作息、排泄等习惯用药。基础方就用仙方活命饮，仙方活命饮又叫真人活命饮。因为这个方有很多解毒的药，像金银花是解毒的，穿山甲是治溃坚的药；另外有一些药像天花粉、皂角刺、浙贝母，都是散结的药。“结”就是硬块。另外有促进血液循环的当归、促进气化功能的陈皮、达到止痛效果的乳香、没药，面面俱到。用基础方再加加味逍遥散，加味逍遥散本身就有增强肝脏功能的作用，强化肝脏的解毒功能，这样一来很多饮食不当的问题就可以迎刃而解。

宋朝有一个很有名的小儿科医生叫钱乙，字仲阳，他写了《小儿药证直诀》一书。这是本很实用的小儿专书，里面创制了一个方叫做“泻白散”。“白”就是入肺的意思，因为五色青赤黄白黑，白

大便是人体产生的废物，大便不通就会找其他出口，往上发展会影响大脑，导致记忆力减退；往皮下发展就会发痘痘。

入肺，黄入脾。中药处方讲究的是君臣佐使，泻白散里面的君药就是桑白皮。桑树根挖出来处理过以后就叫做桑根白皮，简称桑白皮或叫桑皮。因为肺主皮毛，有关皮毛的毛病，加了桑白皮以后，效果就很好。

睡眠不好，需要加一点帮助睡眠的药，比如百合地黄汤、柏子仁、远志这些药都行。多梦纷纭，用温胆汤加一点安神药物，就可以改善睡眠，睡眠好当然青春痘就会减少。

● 排便通畅不长痘

个人的排泄习惯也很重要，越是便秘的人越会发青春痘。如果是因为排便不顺畅导致青春痘，可以用一些通便剂帮助排便，润肠剂就可以帮助肠子蠕动。大便是废物，不能从肛门排出，就可能要找其他管道。人体有管道的地方一共 9 个：一是尿尿的管道叫前阴，大便的管道叫后阴，然后鼻子两个孔，眼睛两个孔、口腔一个孔加上两只耳朵。上面有七窍，下面有两窍，一有管道堵塞，就要找其他孔道代谢。既然后阴不通，当然就往上发展，直到大脑，如果影响记忆中枢、意识中枢，你就会发现记忆力减退了；如果影响直接出现在皮下，就会发痘痘。

> 凡是果仁就都会有润滑的作用，如花生、油菜花子、葵花子等，芝麻也是一样，对治疗不畅都很有效果。

治疗因为排便不畅引起的青春痘，最简单的方法就是用柏子仁，它还具有安神的作用，能促进睡眠。而且老祖宗观察发现，凡是果仁就都会有润滑的作用。所以花生、油菜花子、葵花子都有润滑作用，芝麻也是一样。肠管润滑，排泄状况就会改善。

治疗皮肤病首先要考虑连翘。连翘是一种非常好的消炎药，在植物分类上属于木樨科，它本身还是非常好的解毒剂，相当于西药的抗生素。感冒时常会考虑用银花、连翘等药。有一个典型代表方叫银翘散。银翘散是治疗急性热性传染病的一个处方，银花解毒，连翘也解热消炎。由于现代人饮食习惯喜欢吃冰冷的食物，体内就容易湿热，往往头部就会有很重的感觉。这时我会考虑加一点薏仁，因为薏仁利湿。薏仁属禾本科植物，比较寒，有缓解热象的作用。脸部长痘痘，就表示一定有热象，红肿热痛的话，就更明确了。银花、连翘、薏仁都有缓解热象的作用。

另外，我喜欢用紫菀。紫菀是入肺的药，肺和大肠互为表里。中药理论里，大肠和肺是一个组合，心和小肠是一个组合，肝和胆是一个组合，脾和胃是一个组合，肾和膀胱是一个组合。因为肺和大肠是一个组合，所以针对很多排便不顺畅的人，我常常用入肺的药来治疗，效果也很不错。紫菀、款冬花等都是入肺的药，可以作

用在大肠，能帮助排便。

更严重一点的，我就用增液汤，有3味药：元参、地黄和麦门冬（简称麦冬）。前两味药含有很丰富的铁，铁是血液中最重要的原料。3味药都含有丰富的糖类，也含有非常丰富的水份，可以润滑肠管。用增液汤与打生理食盐水、葡萄糖的作用基本一样，中医通过口服，西医通过静脉注射，只是输入管道不同而已。如果还是不行，可能就要用大黄剂。大黄剂可以促进肠道蠕动，胃肠蠕动会把体腔里面的水分集中在肠管，肠管积满水分，不拉也不行。

● 逆经冒青春痘就要调经

面疱、痤疮都表现在脸部，有的人胸部也会长，背部也会长，甚至连后脑颈椎也会长。但是不管怎么样，病在上其实都取之下，上病要下治，大肠通了，青春痘、面疱、痘痘就会消失。

我最常考虑使用的是承气汤，承气汤分为大小承气、调胃承气。女性如果经期不顺也很容易发痘痘，那就要喝桃核承气汤。桃核承气汤建立在调胃承气汤基础上，因此有调经作用。有些闭经的女孩子痘痘长得很多，甚至有些女孩子有逆经症，也就是说本来月经周期应该是往下发展，却变成往上发展。逆经出现的第一个症状就是

头痛，第二个是流鼻血。有人周期来了痘痘就冒得更厉害，所以这一类我就用调经的药来治。桃核承气汤、温经汤、加味逍遥散、当归芍药散、桂枝茯苓丸都有调经作用。当然，丹参、香附、泽兰也都可以调整月经周期。

● 吃错药也会长痘痘

因为西药大都是化学的东西，对人体会产生什么副作用很难说。有一位开西药房的林先生，也是一家西药工厂的老板，他看病都找我。他不吃西药，因为他认为有很多化学药品吃了有副作用。有些人的体质吃西药就会过敏，过敏会引起皮肤上的病变。但是要注意，有些人吃健康食品也会过敏，我就碰到过吃花粉吃到全身皮肤都肿起来的病例。

青春痘产生的原因及治疗方法

原因	
饮食	避免燥热及易过敏食物。
睡眠	尽量晚11点以前入睡；睡眠不好可用百合地黄汤等；多梦可用温胆汤。
排便不畅	用柏子仁等油性药物润滑肠管；用大黄剂促进肠管蠕动。
女性经期紊乱	桃核承气汤、温经汤、加味逍遥散、当归芍药散、桂枝茯苓丸。
吃错药	西药化学制剂有些会有副作用，容易造成过敏，注意及时调整即可。

小脑不平衡导致的眩晕

有一位退休教师，他太太有眩晕的毛病，用西医方法治了很长时间也没有治好。他从报纸上看到真武汤能够治疗这种病症，自己不知道用量，就每一样药材买了两钱一起煮了给他太太喝，结果喝了三帖居然症状就改善了。他这是运气好，真武汤配料没有什么有毒的药材，要是碰上附子什么的，这样乱来就相当危险了。

现代人常见的晕眩，可能与主导平衡作用的小脑有关，也可能是眼压过高所导致。小脑不平衡会晕，内耳前庭不平衡会晕，贫血会晕，血压高也会晕。有的老人家走路不敢抬头，原因就是走路的时候两旁的景物向后移动他就会晕，所以只好低头。另一方面也有可能是骨质疏松，年纪一大骨头就老化了。2000 年前，张仲景在《金匮要略》里就提到一个病叫“跌蹶病”，症状是“但能前，不能却”，就是只能往前走，刹车系统有问题，叫他停却停不下来，始终会感觉重心不稳，整个人向前倾，像要倒下去似的。

- **先对症再下药**

防风通圣散、大柴胡汤、钩藤散对治疗血压高都有效，也可以

患者看到媒体报道后，一定不能自己随便到药店照方配药，还是要咨询专业医生，否则很容易出问题。

有效治疗血压高引起的眩晕。真武汤具有养护心脏的功能，因为心脏要负责把血液输送到大脑，如果心脏比较弱，送到大脑的血液变得比较少，就会形成缺氧现象。对这样的晕眩，真武汤就很有效。真武汤是张仲景所创的方，可以用来散寒利水，用途极广。组成为附子、白术、茯苓、白芍、生姜。其中茯苓、白术有利水作用；白芍、附子为极佳的止痛剂；白芍还有松弛平滑肌的作用。在临床上，真武汤还可以治疗小脑不平衡，像中风或车祸的后遗症如脑震荡、脑淤血、脑血管病变等，都会出现不平衡现象，真武汤都可发挥作用；包括水脑症，服用这个汤都会有所改善；因高血压、低血压所产生的晕眩，真武汤也能发挥作用。因为方中的附子有兴奋强心作用，可使血压升高，但是对于肾性高血压又有降压作用。

一位退休教师，看到报纸介绍真武汤可以治疗平衡性差的问题，他太太有这方面的症状，看了很多西医都看不好，他就照报道说的买来附子、茯苓、白术、白芍药，还有生姜。因为不知道分量，干脆全部都用二钱，生姜切两片，没想到只吃三帖，那种晕眩的感觉就改善了很多。改善了症状自然很好，不过我最怕的是，患者自己看了媒体报道就到药店照方配药，剂量又拿捏不准，很容易出事。例如附子，如果一下子吃到“两”的份量可就不得了，因为它有毒，

很恐怖。

另外，有人情绪歇斯底里的时候，也会出现晕眩的现象，甚至还会昏迷。这时就要用甘麦大枣汤、柴胡龙骨牡蛎汤这一类的药来安定情绪。

“肝肾阴虚”引起的眩晕，可以用杞菊地黄；神经性的眩晕，可以用钩藤散；小脑不平衡引起的眩晕，用桂枝龙骨牡蛎汤；内耳前庭神经不平衡引起的眩晕，可以用苓桂术甘汤、小柴胡汤。

小柴胡汤主治口苦、咽干、目眩、两耳失聪，胸肋苦满、心烦、往来寒热等症状。使用小柴胡汤时，基本没有禁忌。清朝有一位陈平伯医生，据说一辈子就用小柴胡汤，变化出 2000 多个处方，而所谓的 2000 多个处方就是当他在开方的时候，第一味药就开柴胡，所以后世称之为陈柴胡。像他这样，讲好听点可以说他用柴胡汤已达炉火纯青的地步；讲不好听点，是用柴胡用到走火入魔。不过这又与现在有些医生不一样，有人一方用到底，是因为根本搞不懂所谓的辨症论治。阴阳表里寒热虚实，叫做八纲辨症。辨症清楚了，处方才下得对。

内耳前庭神经不平衡会引起晕眩，现代医学称为美尼尔氏症（Meniere's disease）。患者轻者耳鸣，或者就像坐飞机升到 20000 尺

高空那样，耳朵会产生堵住了的感觉；严重时甚至会天旋地转，无法站立，起则呕吐。这类症状用苓桂术甘汤和小柴胡汤，加远志、菖蒲、天麻、青蒿、神曲，或石决明、珍珠母、灵磁石就很有效。

腹胀便秘、小便不利也会引起眩晕，用苓桂术甘汤加大黄或车前子、怀牛膝可以通便利尿。紧张、压力大时也会出现眩晕，临床上会出现口苦咽干、目赤、多怒、烦躁、小便短赤、便秘或腰酸背痛等症状，用逍遥散加钩藤、天麻等药可以起到很好的治疗效果。

中暑请服生脉饮

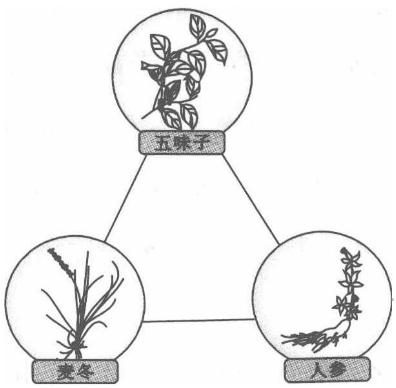
暑气伤人，中暑的人损耗最大的还是人体的阳气。生脉饮里面的人参能够强心，麦冬能够清心，而五味子则能够收敛人体耗散的阳气。所以夏天一旦中暑，生脉饮是一个非常好的治疗方剂。

风、暑、湿、燥、寒、火，正常地按照气候变化季节交替，我们称做“六气”，也就是风气、暑气、湿气、燥气、寒气、火气。有一部电视剧叫《六月雪》，六月下雪就叫异常的气候变化，称之为邪。风邪、暑邪、湿邪、燥邪、寒邪、火邪称为“六邪”或“六淫”。六邪六淫就是不正常的气候变化。风邪和寒邪常常像双胞胎一样同时出现，暑邪就不一样，暑邪在夏天比较多。夏天天气热，出汗很厉害，水分摄取不够就会脱水，结果会缺氧，缺氧导致休克，所以中暑。

- **夏天的三鼎足方**

平常预防中暑，可以服用生脉饮。因为暑气伤人，汗出多了会损伤人体的阳气，尤其是心脏的阳气，所以一定要用强心的药。生

降暑良药生脉饮



生脉饮是我国金元时代李东垣创立的著名药方，其中，人参是主药，能大补元气，麦冬可养阴清热，五味子为敛汗生津，后二味起辅助作用。三药合用，一补、一清、一敛，共同发挥益气生津、敛阴止汗的作用。

脉饮中，人参强心，麦冬清心，五味子收敛耗散之气。这三味药经现代药理研究分析发现，都具有强心作用，所以主治“热伤元气，气短倦怠，口渴多汗，肺虚而咳”，对治疗排尿少、烦热口渴都适用。

生脉饮日常饮用非常好，多加一味甘草片，也就是三钱人参、三钱麦冬、三片甘草、五粒五味子，就能制成生脉保元汤，人参、黄芪、甘草就叫做保元汤。一年四季天天喝都可以，强心又保持

针对中暑的人，首先要把人安置在阴凉处，减少身体压迫感，同时刺激人中、中冲或足三里穴，人就会苏醒过来。

体力。

夏天人们常在外面活动，天气太热，出汗太多，中暑了怎么办？先把中暑的人安置在阴凉处，领带、腰带都要先松掉，扣子也要解开，减少身体压迫感，然后用白虎人参汤。白虎人参汤是解暑的，人参是强心的，因为出过汗，人一定会口干舌燥，有白虎汤解热，又有人参生津解渴，再配合扎人中、刺激中冲穴或足三里穴，中暑的人就会苏醒过来。

另外，夏天出汗多，水分摄取少，因此人的排尿量与次数都会减少，颜色也很深。这时候我们就用六一散来处理。六一散是滑石六、甘草一，有人会再多加一味朱砂，就叫做益元散。生脉饮、白虎人参汤、六一散被我称为夏天的三鼎足方。还没发生先预防用生脉饮，已经中暑就用白虎人参汤；由于水分供应与流失不成比例，造成泌尿系统障碍的，就用六一散或益元散。能够好好运用夏日三方鼎足，面对暑气就不至于太难过了。

关节炎与风湿痛

很多关节炎患者对这种病的最大印象就是一个字：痛。一旦发作，连摸一下都会痛入骨髓。其实关节炎除了遗传因素之外，更多的还是因为饮食原因。只要调理得当，风湿也并不是什么难以根治的病痛。只要用对药物加以祛风燥湿，就可以得到很好的缓解。

关节炎很痛，甚至有些还是根本摸不得的红肿热痛。这虽然和遗传基因有关，但大部分也与饮食有关，也就是说，有遗传基因未必引发，饮食一不当，就并发了。

发病需要一些诱因，一些成年人，包括小朋友也一样，都喜欢吃冰冷的东西。长期如此就会造成肌肉血管神经的收缩，不但影响血液循环，神经传导也跟着出问题。血液神经传导发生问题，影响到的就是关节。关节相当于一个转运站，血液、神经传导在关节堵塞就会沉淀，然后发生传导与循环障碍，就会出现皮肤红肿热痛的症状。

• 关节炎的辨症治疗

关节炎大概可以分三大类型：一是痹症，二是历节病，三是风

风湿痛患者一定要控制饮食，不能乱吃东西，尤其是冰冷和酸的东西。

湿关节炎。

- **痹症**

《黄帝内经》里有一句话："风寒湿杂糅合而为痹。"这看风邪、寒邪、湿邪哪一个的成分比较多。风胜行痹，意思就是疼痛会跑来跑去，所以有的人神经痛，一下子手臂关节痛，一下子膝盖关节痛；寒胜痛痹，意思就是痛得很严重；湿胜着痹的话，从头到脚会感觉重重的。痹者闭，不通也，不通则痛，通则不痛。

风胜行痹，可以用一些驱风的药，我们可以选一个方子，比如说三痹汤，也可以选蠲痹汤。痛痹的话，附子汤可以用，当归四逆汤也可以用，但都一定要有一些热的药，如附子、麻黄、细辛等。湿痹的话，白术是最理想的一味去湿药，可以用二术汤，也就是苍术、白术两味来治疗湿痹风湿。

不论哪种"痹"，基本上中医都可以看好，但要遵守一个原则——控制饮食，不能够乱吃东西，否则很难成功。最好少吃冰冷的东西，也不要吃太酸的东西。

在饮食上我们就多吃一点薏仁、山药、芡实、莲子，这个就叫做四神汤。四神汤就是专门健脾利湿的，有健脾作用，脾运作正常，

自然能够把这些湿邪代谢出去。四神汤的确是一个很好的改善体质的方子，到底是由谁发明的已经不可考了。

● 历节病

有时候又把关节炎归在历节病里面。历节病有点像所谓的类风湿性关节炎、尿酸、痛风等病。《金匮要略》就讲："过食酸则伤筋……咸则伤肾。"吃太咸、太酸就会伤到肝肾。

肝脏是一个解毒单位，肾脏是一个过滤单位，一旦解毒和过滤发生问题，所吃的食物超过正常，酸就会沉淀在关节，导致关节腔发生红肿热痛。久而久之，就导致肢关节变形，不痛才怪！

● 风湿关节炎

有些人得了关节炎会风湿痛。既有风湿二字，顾名思义就是有风邪和湿邪，而且往往与外感有关。有时候感冒会导致体内代谢功能发生问题。因为不能把沉淀在关节的废物代谢出来，从而导致关节产生疼痛。风湿关节炎会定时发烧，每天下午三四点钟开始，一直可以烧到 7 点。

既然有风、有湿，就要用祛风燥湿的药。像桂枝附子汤、白术

薏仁是常见的食物，又是常用的中药，具有利水消肿、健脾祛湿的功效。常煮食绿豆薏米粥对身体非常有好处。

附子汤、甘草附子汤都行，它们里面几乎都有白术这味药。白术是菊科植物，和苍术一样，能够将体腔某些水分吸收吞噬掉。就好比室内潮湿，有些小百科就教人用一片报纸，弄一点木炭，弄一点泥沙，就可以把室内的湿气吸掉那么简单。

● 痛风

关节病就接近痛风，痛风急性发作就用乌头汤，慢性发作就用桂芍知母汤，除了这两个处方以外，还可以用茵陈五苓散。茵陈是菊科植物，茵陈五苓散就是把留在关节腔的一些代谢废物，通过利尿代谢出体外。

有时候我也用四妙散（苍术、黄柏这两味药叫做二妙，黄柏具有消炎止痛的作用，当人体出现红肿热痛时，性属大寒的黄柏就可以把红肿热痛消除；苍术、黄柏及牛膝就是三妙，再加薏仁就是四妙）。这药的组成非常简单，就是苍术、黄柏、牛膝加上薏仁，却能产生很奇妙的效果。

尿酸痛风也会导致红肿热痛，黄柏就能够消肿止痛，薏仁也有利湿止痛的作用。至于牛膝，因为痛风发生在膝关节、膝盖内外踝关节等处。牛膝药性往下走，就好比一个向导，中医称为引经药。

服用类固醇会严重打乱体内正常的荷尔蒙生产，还会对人体的骨骼肌系统、心血管系统及肝脏、皮肤产生影响。

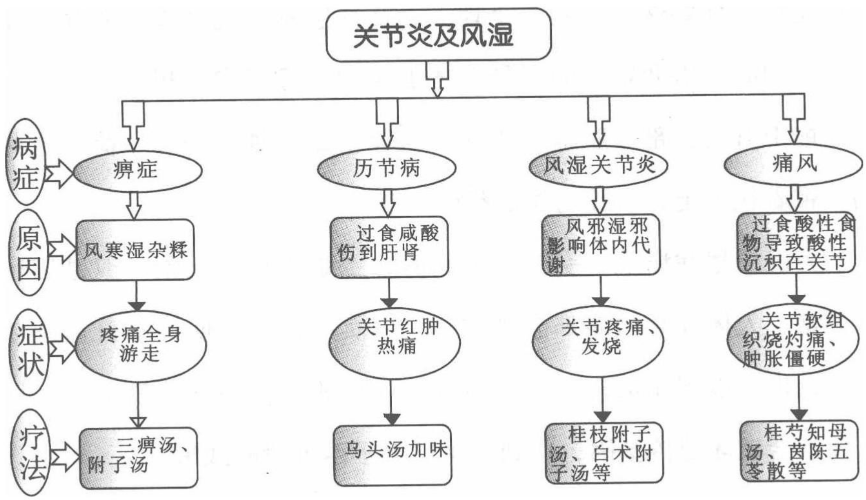
也就是说，你要这个药到一个地方，往往它本身无法发生作用，需要一个向导，借助导游的引导，才能生效。像丹参、川七，药性不一定能上升到头部、脸部，所以中医就借助桔梗、升麻、荷叶这些药，带着往上走，牛膝则能把药往下带。

西医治尿酸痛风，一是用类固醇，二是用秋水仙素。但是用秋水仙素，人体肝肾功能都会遭破坏。事实上，秋水仙素不只是用在人体，也可以用在植物身上，还可以用在遗传基因的改良上面。秋水仙素会破坏遗传基因，达到像生产无子西瓜般的效果。

- **强直性脊柱炎**

对关节方面的问题，中医其实没什么特殊的疾病名称，西医分得很细，什么关节炎、风湿病、类风湿、强直性脊柱炎等。以僵直性脊柱炎为例，事实上归纳在痹病的范围。奇经八脉里讲“督脉为病，脊强而厥”，因为痹会影响神经传导，手脚会冰冷；“厥”的意思是手脚冰冷，严重的称做尸厥、卒厥、薄厥，这些都是休克的意思。休克的时候手脚都是冰冷的，所以说督脉为病，脊强而厥，因为神经传导已经出现问题了，所以导致你全身都是冰冷的。

督脉为病，现代医学没有办法医，就给类固醇，愈吃骨质就愈



破坏，症状就愈严重，到后来连动都不能动，而且最主要是痛得很严重，到最后连类固醇也没用了，就得用吗啡；中医则用一些先天的药来作修护，选择走督脉的药。因为肝主筋，肾主骨，治疗关节的病，中医会用一些入肝肾的药，所以用肾气丸、左归丸、右归丸、龟鹿二仙胶、还少丹等，这些全部都是入肝肾的药。杜仲、续断、桑寄生、骨碎补、补骨脂、金毛狗脊等，也都是入肝肾的药。

要人命的头痛

有一句老话：头痛不是大毛病，痛起来会要人命。有些人甚至会因为严重的头痛而最终精神崩溃。其实头痛不仅仅指脑部，整个脖子以上的疼痛都可以归入头痛。而头痛的原因也极其复杂，不可等闲视之。

头痛是困扰很多人的一个顽疾。何谓头痛？脖子以上的痛，包括脸，都叫头痛。有人靠药物止痛，有人到处求诊，但疼痛依然不见改善。头痛看上去不像是什么大毛病，痛起来却要人命，给人们带来相当大的困扰。人们多多少少尝过头痛的滋味，严重的甚至濒临精神崩溃、分裂，许多伟大事业因此停罢，雄心壮志为之颓丧，实在不容等闲视之。

广东梅县有位黄老夫人，已经七十几岁了，头痛超过40年，找遍中西医都没效，结果瘦得跟猴子一样。我让她吃一个星期的药，40多年的毛病一周就好了。第二周她来，神秘兮兮地告诉我，今天来不是来找我看诊的，是要来商量一件事情。她说你给我的药吃了以后，我的头痛就全部好了，40多年来没有感觉那么舒服过，所以我和你商量，我要登报感谢你。

如果是脑部像针扎或锥击一样疼、眼睛模糊，伴有呕吐反应，就该考虑是不是脑部长东西了。

● 各种头痛症状

脑部长东西

一般脑部长东西的话，辨症认治是最明显的：第一，会像针扎或像锥击一样疼；第二，疼痛发作的时候，常常眼睛会模糊，甚至看不清东西；第三，常常会有呕吐的反应。脑部长瘤一定会头痛，这是头痛里面最棘手的。

高血压、低血压头痛

高血压引起的头痛常常伴随晕眩，一到下午，两个颧骨会潮红，颈椎会僵硬，手会有点麻，有点头重脚轻的感觉，甚至有便秘的现象。

低血压正好相反，脸色比较容易苍白，唇色也没有血色，手脚冰冷，大便不成形，尿尿次数很多；也会晕眩，蹲下去站起来后晕眩。与贫血的头痛有点类似，因为血压低就表示心脏的力量比较弱；贫血的话血液量减少，当然不够输送出去，所以贫血的头痛与低血压的头痛有点接近。

感冒、便秘头痛

感冒当然会头痛。感冒一定有感冒症状，有人会咳嗽、鼻塞、

妇女生产后不能碰冰冷的东西，出门要戴帽子或头巾以避免风寒侵袭，否则可能患上产后风。

打喷嚏、流鼻涕、喉咙痛、发烧。便秘也会头痛。人体上面有七个窍，下面有两个窍，下面的大便不通，积存的废物没有地方出入，就一定会找另外的通道。毒素上行就会干扰、刺激我们的大脑，造成头痛。

失眠引起头痛

睡眠不足会头痛。有人对睡眠需求很大，一睡眠不足就头痛得厉害。有人一紧张就头痛，一紧张肌肉血管、神经就痉挛，一痉挛就不通，不通就会头痛。

产后头痛

有一个病名叫“产后风”，就是产后感冒的意思。产后风没有处理好的话，有的可以拖延几十年。以前女人生完孩子以后，不可以碰生水，不能碰冰冷的东西，出门就要戴帽子或包头巾以避免风寒的侵袭。现在新新人类已经没有这些概念了。

产妇受到风邪、寒邪，当然就会头痛，会从二十几岁一直痛三四十年，怎么治都治不好，所以产后风也是导致头痛的一种。

偏头痛

偏头痛就是头的左右两边痛感会有不同。中医所谓的“左血右气”就是指左侧和血液有关，左偏头痛可能为血液不足或阻塞引起，

阻塞就用活血化淤的药，血不够则补血；相应的，右偏头痛与气有关，可用行气、补气的药。

此外，风、暑、湿、燥、寒、火都会造成头痛，都会造成身体的不适，应针对这种种现象用药。风邪、寒邪造成的头痛，我们就用辛散的药，荆芥、紫苏、桂枝这些属于辛温的，桑叶、菊花这些都属于辛凉的药。所以治疗的方向不同，很多人不了解，感冒就用“百服宁”，头痛就用“五分珠”、“普拿疼”，吃下去当时确实不痛了，但是药效过后会比原先更痛。

总之我们首先一定要弄清楚自己头痛的原因，这样才能够对症下药，否则盲目吃药可能会使得自己的病情更加复杂。

眼睛常见病的治疗

现代人眼睛出了问题，不论是眼屎多、有异物感还是红眼睛，在治疗上一般眼科大夫大都会使用消炎药来治疗，或者用洗眼睛、点眼药水等方式处理。但是现在很多眼药水可能含有类固醇，经常使用容易造成眼压过高，甚至形成青光眼，相当麻烦。中医说“肝开窍于目”，其实眼病要在肝上治疗才能根除病因。

• 治眼先治肝

中医的基础理论并不是很深奥，人体的肝、心、脾、肺、肾，与身体的外在器官都有联系。中医说“肝为疲极之本”，又说“肝开窍于目”，所以治疗眼疾要从肝入手。

现代人眼睛有问题，不论是眼屎多、有异物感还是红眼睛，在治疗上一般眼科大夫大都使用消炎药，或者用洗眼睛、点眼药水等方式处理。但是现在很多眼药水可能含有类固醇，经常使用容易造成眼压过高，甚至形成青光眼，相当麻烦。而且到目前为止，现代医学界对青光眼和眼压过高仍然没有一套很有效的医疗方法。点眼药水没有效果，就会开刀或激光，效果也不显著，后遗症更是不少。

其实中医眼科根基扎实，《黄帝内经》中就将眼睛的生理作用描述得非常清楚，1000 多年前就出现了眼科专家和专著。

中医的眼科根基扎实，可惜很多人不懂。中医有眼科的时候，西方医学都还不知道在什么地方呢。《黄帝内经·大惑论》中将眼睛的生理作用描述得非常清楚，也详细介绍了眼科的病理及治疗理论。唐朝孙思邈著的《银海精微》为传统医学史上第一本眼科专著。“银海”就是指我们的眼睛，眼睛的构造是非常精微的，所以叫《银海精微》。想想看唐朝距离现在 1000 多年，西医学的发展到现在也不过几百年！

中医学的眼科还有外科，因为宋朝礼教兴起后受限，让人越来越不了解中医的奥妙，但是并未从此停止发展。宋朝时也有一本《秘传眼科龙木论》，是一个叫“龙木山人”的和尚写的；明朝付仁宇写的《审视瑶函》更是扩充了前人的论述。

我的父亲从事医疗工作 40 多年，他的师父为台湾省竹东的一位蓝大夫。有一次父亲看到他的师父医治一位眼睛不小心被竹木刺进玻璃体的患者，以现代医学角度评估，失明的几率肯定很高，但是蓝大夫不但治好了，还让他恢复了视力，相当不简单。可惜父亲没学到师父的眼科医术，只学到可以治疗角膜炎、结膜炎的简单方药。

中医说“肝开窍于目”，如果肝火太盛，特别容易导致眼睛红、布满血丝，嘴巴也会觉得苦涩。肝脏在人体里担任国防部的角色，

所有外来的敌人都要由肝脏来对付。因为肝主惊吓的“惊”、愤怒的“怒”，与少阳经互为表里，少阳经烧到耳朵，所以会耳鸣、晕眩，眼睛会干、刺痛、长出眼屎。

也因为如此，很多眼睛的病变，包括眼睛痒、眼睛红、眼睛肿、眼睛痛、见风流泪，眼睛干涩都和肝有关。中医常以养肝血、明目清热的药像枸杞、菊花、鲍鱼等入肝，吃后眼睛就能恢复。

● 红眼睛、眼球充血

眼睛不舒服、发炎的时候，就会出现红眼睛现象。

治疗红眼睛可以用竹叶石膏汤来治疗，或者用小柴胡汤加木贼草和茺蔚子效果也不错。茺蔚子其实是益母草的果实，顾名思义，不管是生理功能、周期的调和与否，对女性都能够起到关键性的作用，所以才叫做益母草，熬成膏就叫做益母草膏。它本身是属于唇形科植物，对调经理带有很好的效果。益母草子就是茺蔚子，对眼睛非常好，有明目作用。

熬夜比较透支体力，喜欢吃烤炸食物，还有便秘，这些都可能导致眼球出血。前面两个好理解，但是为什么便秘会引起眼球出血呢？主要原因是便秘的时候常常会用力，一用力挤压，气就往上冲，

便秘时用力挤压，气就会上冲于眼部，这样长期下去也会使得眼底出血不褪。

这个气一往上冲，眼底就出血了。正常的人，大概3~5天人体本身会把出血吞噬、吸收掉；但是如果你是长期习惯性便秘的人，这次解大便导致眼底出血，还没有吸收吞噬，隔两天便秘又用力挤压，眼睛就会始终像兔宝宝一样。

我看过患红眼球病时间最长的人有长达20多年的，这位患者20多年眼睛就一直像兔宝宝一样红，西医对此一筹莫展。我看过的病例中也包括本身是医生的。比如有个风湿过敏科的医生，他的红眼球在西医眼科的诊断名称就叫做急性前葡萄膜炎。他本身是风湿过敏的医生，眼科不是专长，所以当然不可能自己开处方。他就找同事眼科大夫看，看了4年半都看不好，到我这边大概只吃了10天的药就有改善。前段时间他正好要去奥地利，就找我拿了两星期的药。据他自己的观察，发现大概吃到第10天，症状几乎好了八成。

● 眼压过高

要知道自己眼压是否过高，生活中有些简单的诊断方法：眼眶有没有胀痛的感觉？如果只是眼睛转动时有疼痛感，不一定是眼压过高，有时可能是眼睛过度疲劳所致。

一般人的正常眼压是在20以下，但眼压高的人一感冒，压力就

眼压高的人一旦感冒，压力就会升得厉害，严重的还有可能失明。

会升得厉害。由于玻璃体承受不了压力，严重的患者甚至还有可能失明。老年人以及爱吃炸鸡、薯条等燥热东西的人，比较容易有眼压高的现象；另外，因为便秘太用力排便也会使眼压升高，甚至产生眼睛出血的现象。

对于眼压过高，到现在为止，西医的眼科只有3种方法：第1种是点眼药水，一点下去常常有刺痛的感觉，很不舒服；第2种是开刀，做外科的开刀好像也不是很理想；第3种方法就是做激光治疗。到现在为止，我接触过的眼压过高的患者，这3种方法的处理都不是很理想。

很多小朋友，没事就揉眼睛，眼睛痒得不得了。因为鼻子痒而眼睛也就跟着痒，五官是互通的，所以患者说眼睛痒了，西医都看不好，不外乎弄一点眼药膏、弄一点眼药水给你点一点。眼药水里，大家都知道现在很多都加类固醇，能被吸收的物质自然就会被吸收，剩下的就会沉淀。久而久之形成恶性循环，就会造成眼压过高。

对于眼压过高的患者，我们用苓桂术甘汤加怀牛膝和车前子治疗，快的3天就可以见效。有一位许先生眼压很高，他去看眼科大夫，眼科大夫给他评估的结果，不外乎我们上述讲的3种处理方式。结果我给他吃苓桂术甘汤加味，只吃了3天，眼压就下来了。然后

木贼草是古人用来擦铜镜的工具，也是治疗白内障的良药。

他再去看眼科大夫，那个眼科大夫有点发愣：他的意思是说怎么可能，怎么可能吃中药眼压会下来呢？我处理过的可以说是屡试不爽，这种方法不仅可以处理眼压过高，对治疗眼底出血也有效。

● 白内障

木贼草属于木贼草科植物，触摸木贼草的感觉就像是摸到现在工业用的砂纸。铁等金属生锈，用砂纸抹抹，锈就去掉了，木贼草就有这个作用。古代没有玻璃的镜子，镜子都是用铜做的，铜镜每天都要擦，一定要勤拂拭，才能鉴人，铜镜久不擦的话就蒙尘了。古人用来擦铜镜的就是木贼草，同时木贼草还有治疗白内障的功效。

我在当兵时，每天固定会做两个工作：第一个就是擦皮带环扣，第二个就是擦枪膛。你看排队一排全部都亮亮的，太阳一照就会反射，照到你的眼睛还会刺眼。皮带环扣一定要每天擦，久了不擦就生铜绿。铜上长绿绿的东西继续不擦的话，那个细菌很厉害，连铜铁它都能吃掉，时间长了就会形成一条沟，像蚯蚓爬过的痕迹一样。长铜绿时，就可以用木贼草把它擦擦，铜绿就没有了；然后再擦铜油，又光可鉴人了。木贼草连铜绿都可以去掉，眼睛的白内障，它照样可以去掉。所以我们治疗白内障，首选的用药就是木贼草。

除了木贼草我们还可以用蝉蜕。树上的知了脱皮叫做金蝉脱壳，所以有的时候叫它金蝉，有的时候叫它蝉蜕，有的时候又叫它蝉衣，因为蝉宝宝穿的衣服有不同的说法。当皮肤有毛病的时候，你用蝉蜕就可以把旧皮肤脱掉，换来新的皮肤，皮肤病不就好了吗？这个叫做“取类比象”。治疗皮肤病、白内障这类疾病，所以就可以使用蝉蜕治疗，它脱了一层皮，是不是把你眼睛的白内障脱掉了？脱掉了你的白内障不是就好了吗？透过木贼草像砂轮的砂纸那样摩擦，又透过蝉蜕的蜕皮把它脱掉，蝉蜕可以治白内障、治皮肤病，道理就是这样来的。

- **眨眼眨不停**

现代社会还有一种奇怪的现象：明明知道是有毒的东西，西医竟然还在运用。例如有人的眼睛一直眨一直眨，西医就在他的眼皮上面注射肉毒杆菌。要知道，肠胃消化系统感染肉毒杆菌，就有可能出现上吐下泻、腹痛等症状。明明有毒的肉毒杆菌，注射在眼皮上，刚打进去会产生一种抗痉挛效果，但是不久后它还是会眨，其实说到底起不到什么作用。到现在为止，我用中药治疗眨眼没有一例不成功的，快的一包药就管用，有的时候 3 ~5 天就不眨眼了。

眨眼与眼睛闭不起来就是因为眼皮太过紧张，只要吃些抗痉挛的松弛的药就可改善。

眨眼与眼睛闭不起来，机理是一样的。还有眼睛睁不开、眼皮掉下来的患者，虽然人数相对比较少，不过我也处理过一些。历史上有一个人睡觉时，眼睛是睁开的，这个人就是桃园三结义的老三张飞。张飞睡觉时，眼睛张得像牛眼一样，蛮吓人的。眨眼或眼睛闭不起来，就是因为眼皮太过紧张，所以要想办法放松。有关这种状况的处理办法，任何文献里都没有记载，我一直在思考：既然闭不起来、既然眨眼眼皮痉挛，那就应该要抗痉挛，用可以松弛的药，竟然就对了。

我用的药方，就是葛根汤。葛根本身是植物，蔓藤类豆科植物，含有一种具松弛作用的成分，葛根汤一共七味药，然后加钩藤和秦艽。秦艽是龙胆草科植物，钩藤是茜草科植物，秦艽和钩藤是松弛剂。为什么会眨眼？眼睛为什么闭不起来？就是眼皮产生一种痉挛反应，用葛根汤来治疗，快者一包，慢者三五天，所有眨眼症状都没了。

- **飞蚊症**

谈到眼睛，还会有一个现代文明病，就是飞蚊症。尤其有了电脑媒体以后，眼睛随时要适应屏幕，久而久之就会产生像蚊虫飞来飞去时的景象。现在飞蚊症的人有多少，我没有统计，在我手头上

菊花对养护眼睛很有好处，在蒸笼里蒸过后再保存，就不会再长蛾，可以长久存放了。

的记录，少说也有几百例。

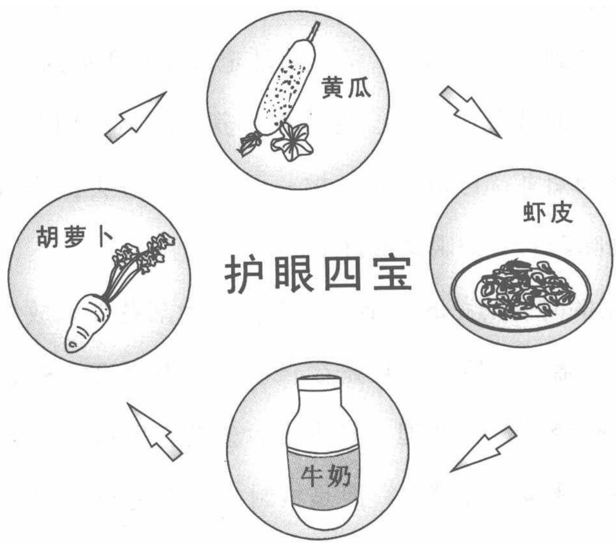
治疗飞蚊症，我就用强化肝脏功能的药物，以枸菊地黄，用加味逍遥散。说到枸杞、菊花，清代的陆定圃在其所著的《冷庐医话》一书中最推崇的就是用枸杞、菊花作为养护眼睛的用药。可以做成药丸，叫做枸菊丸；可以泡茶，加一两片甘草进去，味道就很甜很好吃，这两味药对养护眼睛最好了。

在饮用的时候菊花的量不要买多，因为菊花如果放久，即使是放在罐子里，盖子盖紧了，还是会长小蛾。因为可能有蝴蝶在上面产卵，又没有经过特殊处理，采收之后就把它压扁，放进冷冻库冷冻。在恒温下蛾卵不会孵化，但是拆封之后在适温下卵很快就孵化了，所以会产生小蛾。一般菊花采收后要经过杀菌处理，放在蒸笼里蒸，蒸过之后虫卵就死掉，这样放再久都不会长蛾了。

现代社会的灯光，印刷品，还有资讯时代专利品——电脑屏幕，对人的眼睛伤害很大，甚至造成很多飞蚊症的患者，如果能及早养护眼睛，常喝菊花枸杞茶，一定会有很大帮助。

枸杞菊花之外，生吞黑豆也有功效。《冷庐医话》一书中，对眼睛养护最推崇的养生方是枸杞菊花，其次就是生吞黑豆。陆定圃提到有个考官，在四十多岁的时候，视力就很差，后来生吞黑豆，

养护眼睛的四大日常食物



到了八十几岁，连蝇头小楷都能看得很清楚。由此可见，生吞黑豆对整个视力的改善确实很有作用。

我在 1972 年，曾经生吞过半年黑豆，但是欠缺恒心，就中断了。这就像写日记一样，有人刚开始兴致勃勃，写了一个星期之后，就改成周记，过一个月之后就变成月记，最后可能变成年记，更可能 3 年才记上一笔，能够一辈子写的人太难得了。后来，我从 1991 年 7 月 2 日开始到现在，每天生吞黑豆 49 颗，已经满 12 年了。

神曲由六味药制成，富含酵母素，是非常好的助消化的药物。

吞黑豆第一是能强肝，第二能解毒，第三明目，第四补肾。所选择的黑豆，皮要黑，肉是青绿，这种黑豆又叫“青仁黑豆”。色青入肝，色黑入肾，所以能补肝肾，其实最主要的功能还是解毒明目。在《医方集解》里有一个方子只有两味药，一味甘草，一味黑豆，称为解毒汤。现在我所用的解毒茶，除了甘草、黑豆，还有金银花。金银花为忍冬科植物，有消除肿瘤的作用，所以平常喝解毒茶也有预防肿瘤的效果。

养护眼睛，多吃枸杞菊花，生吞黑豆，都是很不错的。治疗飞蚊症除了这两个方子以外，我还运用一个特殊处方，里边有二味矿石的东西：一味是磁铁石，另外一味是朱砂，再加一味就是神曲。神曲也是相当实用的药材，它由六种药材综合，经过发酵而成。所以它里面就含有酵素，现在人喝养乐多、优酪乳，就是在摄取酵母，其实我们老祖宗2000年前就用这个帮助消化了。日常保养的话，用神曲加乌梅煮成“乌神汤”温服取代优酪乳，也是很好的。

枸杞和菊花如果做成药丸当然也可以，但是最方便莫过于这两样东西直接拿来泡茶。四斤枸杞搭配一斤菊花就可以。

第五章

妙用生活保健康

其实，说到养生保健，有句老话叫“是药三分毒”，真正最适合人体的其实还是食物。它们没有毒副作用，也是平常常见的。我们只需要在日常生活中稍微注意搭配，就可以为自己量身定制一套健康大餐。

糖尿病人怎么吃

一般西医的糖尿病疗法是注射或者口服胰岛素，但是胰岛素长期服用可能导致性无能等后遗症。其实中医早在近2000年前就讨论过这个病症，只要按照中医疗法合理安排饮食，糖尿病患者多数还是可以安享天年的。对糖尿病人最好的食物是莲藕，炖汤榨汁都可以。

谈到糖尿病，我曾经接触过数位注射或口服胰岛素长达20年的患者，也看过年仅30就因为长期服用降血糖的药物而导致性无能的病例。糖尿病的发病原理现代医学已经基本上探究清楚，但是在治疗方面，正如一位医学中心的主任所说，到今天为止，仍没有根治的方法。在没有更好的药物出现之前，多数患者只有依靠打胰岛素的方法来控制病情。

糖尿病在中医中被称为“消渴”。针对“消渴”，东汉的医圣张仲景在《金匮要略》中就有专门的章节讨论这一病症，并且还提及用肾气丸、五苓散、猪苓汤、白虎加人参汤、文蛤散、栝篓瞿麦丸等方剂治疗。《伤寒论》中也提到五苓散、白虎汤、白虎加人参汤、竹叶石膏汤、小柴胡汤、柴胡白虎汤、猪苓汤等药方。后世的医学

冬瓜或西瓜的药用部分在硬皮，只要连皮洗了煮水喝就能缓解糖尿病，削掉绿皮效果就差了。

家根据张仲景的思想发展出来的竹叶黄芪汤、消渴方、生脉饮等，经过临床验证治疗糖尿病都非常有效果。糖尿患者经过一段时间的中医治疗，如果再能合理安排日常的饮食，多加自我节制，还是能够安享天年的。所以，我建议不妨用中药并配合饮食来控制病情、稳定症状。糖尿病患者最好的食品是莲藕，炖汤或榨汁喝都可以。

在一项医学研究成果里面提到过：天花粉含有葫芦瓜素，对于抑制糖尿病有作用。这个天花粉跟市面上的花粉是完全不一样的。天花粉的学名叫栝蒌根，与丝瓜、冬瓜同为葫芦科，能“散结”、降血糖，因此治疗肿瘤病时也常会用到。还有一味药是霍山石斛，为兰科中的一种，对男性因长期糖尿病所形成的性萎缩现象有改善、增强效果。

中国人的糖尿病以里热症比较多，表现为患者经常会口渴得很厉害，所以平常可以多吃具有“清”的作用的绿豆汤或白茅根汤、冬瓜汤、西瓜汤。必须注意的是，冬瓜或西瓜的药用部分在硬皮，因此只要连皮洗净，就可以煮水当茶喝，千万别把绿皮削掉，否则效果就差了。冬瓜对治疗慢性水肿、肾脏炎或轻微尿毒症也有不错的功效。

夏日吃西瓜六忌

1、	不要吃得过多，否则伤脾胃，引起咽喉炎。
2、	感冒初期不要吃西瓜，否则会使感冒加重或延长治愈的时间。
3、	不要吃打开过久的西瓜，西瓜打开过久易变质。
4、	肾功能不全者不要吃，否则会加重肾脏负担。
5、	口腔溃疡者不要吃，否则会加重病情。
6、	西瓜含糖较高，糖尿病患者要少吃。

近日有读者问我，说是除了现代医学用注射胰岛素等控制血糖的常规治疗外，是否可以用“健康饮料”等辅助疗法，如土番石榴干泡茶以降血糖？我个人认为，以此作为辅助治疗也可以，但是如果过分迷信其疗效那肯定是不行的。依据植物分类，番石榴属于桃金娘科，它的果实含有非常丰富的铁质、维他命C，没有成熟之前味道非常苦涩。番石榴除了有降血糖的作用外，由于具有收敛作用，所以也是一味很好的止泻药。除了番石榴茶之外，像红豆杉根泡茶，咸丰草茶、玉米须茶、枸杞茶也都具有降血糖效果，可以交替使用。

糖尿病是很难缠的慢性疾病，要有相当的耐性、恒心、毅力去坚持治疗才行。另外需要注意的是不要贪口腹之欲，也千万不要听信夸大不实的广告，只有这样才不至于贻误病情。

薏仁价廉功效高

自古以来，薏仁就是一味非常受推崇的药食。《神农本草经》就将薏仁列为上品，完全没有毒性。薏仁具有防癌、清暑利湿等功效，薏仁粉加热牛奶服用还能够护肤祛斑，对女性朋友尤为有好处……

前段时间，有一位姓黄的读者来信跟我提到一件事；他曾经请教一位中医关于薏苡仁治疗青春痘、面部疱疹的事，那位中医竟然告诉她说“薏苡仁有毒，不能长期服用”，这让她觉得十分困扰。

首先我怀疑信中所说的中医是否具有合格执照，一个合格的中医医生应该不至于讲出这种不负责任，甚至误导、造成人心恐慌的话。

自古以来，薏苡仁就是一味非常受推崇的药食。《神农本草经》就将薏仁列为上品，它不仅完全无毒，还可以治疗风湿等病症。明朝李时珍的《本草纲目》则认为，除了《神农本草经》的主治功效外，薏苡仁能“健脾益胃、补肺清热、去风胜湿。炊饭食、治冷气，煎饮可利小便、热淋”。

再根据现代医学研究资料来看，薏苡仁是与稻米同属禾本科的

一年生草本植物，内含淀粉、糖分、蛋白质、脂肪、灰分及薏苡仁素，是良好的营养剂，有利尿化湿、清肺热、排脓及缓和拘挛等作用，又有补脾胃的功效。适用于水肿、腹泻、脚肿、小便不利、肺热咳嗽、肠痈（阑尾炎、盲肠炎，甚至包括腹膜炎）、风湿痛等症。另外根据台湾顺天堂制药公司创始人许鸿源博士的研究，薏苡仁还具有抗癌的作用。

其实除了上面所说的，在我国医学典籍如张仲景的《金匮要略》、孙思邈的《千金方》等书中都提到了薏苡仁的上述功效。薏苡仁是同稻米一样，可以当饭吃的药物或食品，而且是价廉功高的美食，一般人也可以常吃，对身体有益无害。

糯米虽好别过量

中国人的糯米食品繁多，比如农历春节有年糕，清明节则有艾草糕、菜包，端午节还有粽子。糯米能够补中益气、和胃止泻，是非常好的东西。但是任何东西物极必反，吃多了糯米也会导致消化不良，每年端午节过后医院消化不良患者剧增，就是贪吃粽子的结果。

根据我多年行医的经验，每年在端节过后，总会接二连三地接诊到一些肠胃消化不良的患者，这些都是贪口腹之欲造成的。大家知道粽子的主要原料为糯米，其种类有长形、圆形不等，近年还流行吃一种黑糯米，依传统医学的观点“黑能补肾”，因此黑糯米一上市就供不应求，每斤居然能达到百元以上。

在植物分类上，糯米属于禾本科，又称江米，是一种有黏性的稻米，煮熟时黏性非常强，所以被称为糯米。在古代还没有发明水泥的时候，所有建筑物几乎都是用煮熟的糯米混合纤维作为粘着剂的。很多建筑都屹立千年而不倒，由此可见糯米黏着性之强。

糯米能补中益气、和胃止泻，因此常用于脾胃虚弱、食后不能健运、消化不良、乏力自汗、多小便等症。汗多的人只要用布袋子

糯米熬龙眼干是补血圣品，可用于一切慢性虚弱的病人。

装糯米在身上扑打，慢慢就会好；尿频患者多吃糯米也很有好处。

以糯米制作的食品种类繁多，还会随着节庆的不同而有所变化。比如农历春节的年糕，有甜有咸，有豆沙、芝麻、枣泥等；清明节则有艾草糕、菜包；端午节有咸肉粽、盐水粽；咸肉粽，又因各地口味不同而有广式、福州粽等，台湾省的客家人还有一种用香葱爆萝卜干、肉丁、豆腐干、香菇、胡椒粉制成的粽子，香味扑鼻，令人垂涎三尺。此外，还有糯米粥，可以用龙眼干熬（也可以加莲子、百合等，随人口味而定），是穷人家补血的圣品，可用于一切慢性虚弱病人，古人称之为“温养胃气妙品”。可惜的是现在的八宝粥已经被食品业者加工变成了速食罐头。

汤圆更是好些人的最爱，有包肉的，有包黑芝麻的，种类繁多。但是，最令人齿颊留香的可能是客家的咸汤圆，同佐料混合均匀，再加芹菜末、香菜、茼蒿，真是一道色香味俱佳、老少咸宜的美食。

不过任何美食都要适可而止，否则反而有害。因为糯米煮熟之后是黏性的，吃多了很容易便秘或者消化不良，所以还是应该有所节制。

蔬果保健功效强

柚子能够化痰止咳，莲藕能够活血化瘀，莲藕粉甚至能够治疗冻疮、骨折，苦瓜则能够清肝明目，而莱豆则有助于消化。看似平常的蔬果，其实只要我们使用得当，这些都是治病养生的“良药”。

● 柚子为维生素 C 的宝库

每年中秋节前后，文旦柚就陆续登场。只要雨水较少、有充分的阳光照射，就可使其味道甜美。相信每个人都尝过文旦柚，但也有些人认为不宜多食，究竟实情如何，以下略作说明。

谈到文旦柚，它是芸香科柑桔属中果实较大的一种，果肉成分与柑桔类似，但维生素 C 的含量特别高，故又称为“维生素 C 宝库”。柚子一般只充当水果，其实柚皮的营养价值也不错，至于其药效更是不可能一两句话讲得清楚。明朝药学大师李时珍说它有宽中理气、化痰止咳、健胃消食、消肿止痛的功效。其食用方法及医疗用途包括：

柚皮能发汗：因为柚皮含挥发精油，与红茶同煮能祛寒发汗；把柚肉挖空，填入茶叶，悬挂通风处，渐渐风干，柚的体积缩小，

凡是肠胃热重，口淡无味，不思饮食，大便秘结的人，吃五六片柚瓢就可以得到改善。

名为“茶柚”，专治伤风感冒发热；茶柚内的茶叶，经风干吸取精油后，辛散效力更强。我记得小时候农村没有钱看病，就经常制作这种“茶柚”，弄一两个挂在梁上风干，等到家里有人伤风感冒的时候就取下来，泡着喝一喝就好了。

柚皮消食积：柚皮内含有细胞囊，细胞囊的液体有开胃通气的功效。如果有胸膈气闷，或嗳气不除的问题，可以将柚皮切丝煮成浓茶进服，能发散寒气、开胸利膈，嗳气也就很快消除了。市面上出售的柚皮蜜饯都具有这种功效。

食柚能通便：患便秘的人可以选取皮薄多汁的大柚，连瓢进食（瓢即柚肉外的白色部分），大便就可以通畅。凡是肠胃热重、口淡无味、不思饮食、大便秘结者，食用柚瓢五六片就可以顺畅。因为柚瓢中含有丰富的纤维质，可以刺激肠管蠕动。我曾经有个病人，便秘多年，也吃过很多药、看过很多医生都没有好，后来也是经过辗转介绍找到我，我就给他推荐了这个方法。一开始他还将信将疑，结果吃了一个星期之后情况就大有好转，欢喜得不得了。

除了上面说的，柚子还有很多其他功效。比如柚果汁中含有胰岛素样的成分，可降低血糖；蜜渍柚皮既可作为消闲食品，又可开胃通气；蚝油煮柚皮更是一味绝佳的佐餐妙品，而且还能有助消化。

有兴趣的读者可以试试这种特殊口味。

不过由于柚子味酸，容易聚痰，因此风寒感冒和哮喘多痰的人最好不要多吃。而且柚子能滑肠致泻，因此腹泻患者切忌吃柚子；另外腹部寒冷或常有腹痛的患者也不宜进食。

柚子的功效	
功效	使用方法
发汗	柚皮与红茶同煮饮用；将柚肉挖空填入茶叶风干饮用。
消食积	柚皮切丝煮成浓茶进服。
通便	连瓢食用皮薄多汁大柚，五六片/次。
降血糖	柚子榨汁饮用。
开胃通气	蜜渍柚皮。
助消化	虾子煲柚皮、蚝油煮柚皮、柚皮炖鸭。

● 莲藕补气除百疾

莲藕是睡莲科多年生宿根性水生植物，根与茎生于水底泥土中，有明显的节数段，中空有孔，可食用部分称为“藕”；地下茎节节相连，故称“莲藕”。

从药用立场分析，除了莲藕外，自下而上，荷梗、荷叶、荷花、莲蕊、莲子、莲心、莲蓬无一不可人药：荷叶能治脑积水；莲子含有高营养成分，能补中益气，除百疾、治腰痛、泄精，是民间常用

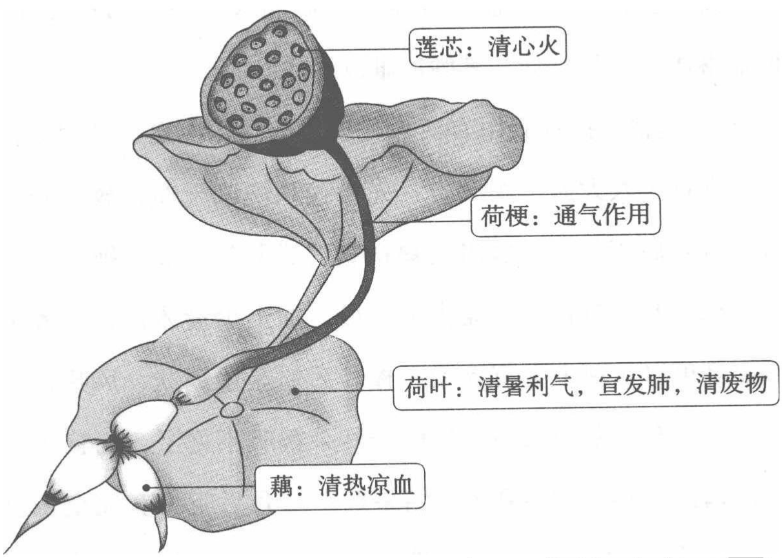
莲藕洗净、切片榨汁加冰糖服用，可软化动脉血管，清除血管沉淀物。

食补材料，四神汤中也一定会用；莲蕊须，清心通肾、固精气、乌须发、悦颜色；莲蓬治血胀腹痛及产后胎衣不下、妇科经血不止、小便血淋等，效果奇佳，其妙用难以尽述。

至于莲藕，捣汁服用有活血化瘀、解热、凉血、滋润肠胃的功能。我在这里教大家一个秘方：先将莲藕洗刷干净，放在开水中烫几分钟杀除病菌，然后取出莲藕把它切成薄片，最后把藕片放入果汁机中加冷开水打汁，过滤去渣，最后加上少量冰糖，或者用杏仁霜调服都可以。藕中含有淀粉，榨汁后略呈浓稠状，风味、口感都相当不错。有一老妇人中风后两个耳朵都听不见了，我就建议她每天喝莲藕汁一杯，约500CC，结果两个多月后听力竟完全恢复。因为藕汁能柔软动脉血管壁，且能将沉淀于血管的物质或堵塞部分清除，这样受压迫的听觉神经功能自然就恢复了。莲藕凉拌的处理程序和前面也是一样的，但切片后需加白醋少许，再加姜丝、冰糖；藕粉遇醋凝聚，这样咬起来就非常清脆，味道酸中带甜，是下酒非常好的菜肴。莲藕排骨汤老少皆宜，糯米蒸藕也是极受欢迎的甜点。

除此之外，熟的莲藕粉还可以治疗手脚冻伤、金疮和骨折，同时有文献报告莲藕还具有降低血糖含量的功效，可见平时多加食用有益无害。

莲藕的功效



同一个东西，由于各部分生长环境和情况不一样，它的特性也是不同的，从而所产生的功效也会不一样。

● **苦瓜清肝明目**

几乎每个人都怕吃苦，难怪《孟子·告子篇》特别强调："天将降大任于斯人也，必先苦其心志。"这就是看准了人类与生俱来怕吃苦的劣根性。但偶尔吃"苦"实在有益无害，"苦瓜"就是其中的代表。

苦瓜干和着凉茶一起吃，能够清热降火，和甘草一起煮也能达到同样的效果。

苦瓜在植物分类属葫芦科，产自中国大陆，广东人称为“凉瓜”，又名“癞瓜”、“锦荔枝”。它的茎、叶、果实都可做药，因此被称为“菜中君子”。记得小时候的苦瓜都是小小的、青绿色，最近几年经过农业学家的改进，苦瓜个头已经变得很大了，市面上也非常受欢迎。

《随息居饮食谱》这本书上说：苦瓜还没有成熟的时候是青色的，性寒凉，所以能够清心明目；成熟以后就变成了红色，性甘平，能够养血滋肝，补脾肾。不过民间很少等到苦瓜成熟，多半看长得够大就摘下来了。苦瓜除了果实可供食用外，它的茎叶捣烂外敷可以治烫伤、湿疹、毒虫咬伤及皮肤炎等，因为苦寒有消炎作用。另外，苦瓜种子还有益气壮阳的功效。

苦瓜干和着凉茶一起吃，能够清热降火，如果和甘草一起煮也能达到同样的效果。我想每个人都会有过长痱子的经历，那种烦躁难当的感觉恐怕很少有人能够忘记。市面上那些爽身粉、痱子粉只能暂时止痒，却达不到根治的效果。我这里有一个方子：将生的苦瓜切成片在长痱子的地方涂抹，或者是将苦瓜捣成汁涂抹到患处，效果也是一样的，非常见效。

很多人喜欢吃油炸烧烤类的食物，但是这类食物吃多了有一个

后果，那就是容易上火，引起便秘、口腔溃疡等问题。其实解决这种问题也满简单，只要拿一根苦瓜和50克的木贼一起煮了服用，立即就见效。

苦瓜还是餐桌上常见的菜肴，同辣椒、豆豉、葱段炒食或红烧，为下酒好菜；凉拌苦瓜时则先把苦瓜洗净、切成薄片，放在冰箱中冷冻，吃的适合蘸点甜酱，清脆爽口，在夏天有清凉消暑的功效。炒苦瓜更是清脆爽口的美食。

• 蕨类清肠胃

前段时间去一个地方做讲座，除健康讲座之外，还做了一场义诊。义诊结束后，主办单位安排晚餐，菜肴内容都是我非常喜爱的野味。其中炒蕨加蛋，滑嫩爽口，最令人回味无穷、倍感亲切。

人们平常吃腻了大鱼大肉，肠胃堆积了太多的脂肪，不妨吃些菜蔬野味，借机清除肠胃里的脂肪与油垢。蕨类植物就是一道颇受欢迎的山珍野味。

全世界的蕨类植物约有10000种以上，主要产于热带多雨地区。台湾地区约有2000种，可供药用的大约100余种，如凤尾草、入地蜈蚣、骨碎补、卷柏、金毛狗脊等。我们知道，常吃肉类会转化为

蕨类植物含有丰富的生物碱、灰分、碳水化合川的及纤维质，可以中和人体酸碱，是特别适合现代人的美食。

酸性反应，而如今国民生活水准提高，大家普遍摄取高营养物质，平日又四体不勤、缺乏运动，造成酸性物质沉淀而引发尿酸、痛风及便秘等一些所谓的“富贵病”。到目前为止，现代医学对这种富贵病，除了用类固醇及秋水仙素之外，仍然没有很好的治疗手段，而这些药物只能治标，它们的副作用人所皆知。可以说一旦患上这种病，一生都甩不脱了，病情严重的甚至能导致肢关节严重变形。

蕨类植物含有丰富的生物碱、灰分、碳水化合物及纤维质，可以中和人体酸碱，是特别适合推介给现代人的美食。蕨类的煮食方法是先捡去粗、老的部分，取其嫩芽（叶）。如果要去除里面的生物碱及灰分，可以先放到开水中烫一烫，但是时间不要太久。烫完以后就可以把事先准备好的食用油（最好是荤油，这样炒起来最香）倒入锅内加热，拍几颗大蒜爆香，再将材料倒入锅内用猛火炒熟就可以了。蕨类也可以和肉丝一起炒，或者是加上客家人腌制的福菜一起炒，更具风味。

蕨类植物繁殖能力强，不必施用农药，因此不用担心农药残留。一般传统市场或是超市皆可购得，价位公道，有兴趣的读者不妨试一试。

● 菜豆干味美消食

菜豆又名豇豆，是最常见的豆类家常菜，含有丰富植物性脂肪、蛋白质等营养。由于容易栽种，所以通常菜豆产量会比较大。那些一时吃不了的菜豆可以先洗净，在开水中烫熟后就可以捞起来放在阳光下曝晒，等到完全干燥了就可以存放于容器中。只要不受潮，可保存很长时间。想吃时就拿出来，稍微洗一下，然后烫熟，加点佐料凉拌，或者是炒熟，就可以上桌。也可以先将菜豆干用水泡软，同别的荤菜一起炖；无论何种方式，炖出来的汤都十分鲜美，还有消食、促进食欲的功效。有些地方储存方法略有不同。他们会把菜豆像腌酸菜一样腌制，等到变酸后才切成丁炒，是一道非常好的下酒菜。我想如果有美食大师慧心巧手，能够变化出更多的花样，必能将这道小吃扬名于天下。

后记

中医的科学性

前面介绍了大量的方剂和治疗原则，读者只要领会了就可以自己去处理一些常见的疾病，比如说伤风感冒等。了解这些治疗方法和方剂，最重要的是让人们不至于生一点小病却演变成大病。因为病的变化是很难掌控的，瞬息万变。如果没有适时地去治疗，会演变成什么样的病变是不得而知的。这方面最典型的是热性病。热性病因为温度升高，会伤害人体组织，最严重的会破坏患者的脑组织，出现脑炎、日本脑炎、乙型脑炎等；现在甚至还有无菌性的脑膜炎，在脑细胞里面找不到致病的病毒，但患者却已经昏迷，出现牙关紧闭、抽搐痉挛等情况。这样即使不影响以后的智力水平，也会可能破坏患者的运动神经。就像我们在街头上看到的很多残障乞讨者，很多都是小时候因为发烧导致的，有的来势汹汹，甚至会有生命危险。所以如果我们懂一点医理，用一些解表和发汗的药，很快这种发烧的现象就会缓解，就不会出现这样的后遗症，也不会有这些悲剧的发生。

我列举的这些药方都是经过时间检验的。实际上，老祖宗留下

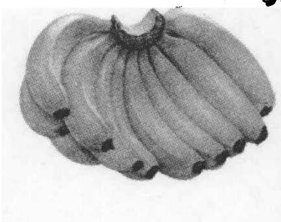
的很多宝贵方剂都有很长时间的历史，甚至有早在1700年前就在使用的。我们可以想像一下，累积到今天，有多少人、有多少医生在使用。所以，老祖宗的方剂和方法是经得起考验的，这样才会一直累积到现在并传承下来。

现在，有很多人批评中医是伪科学，其中甚至不乏许多学者，挥舞着“伪科学”的大棒砸向中医。那么什么叫做科学？科学的定义就是假设，假设以后就去试验，试验以后就去求证，求证以后得到一个结论，这就是科学。现代医学研究是先设计一个模型，然后用那些小动物来做实验。但动物毕竟是动物，它们的染色体和遗传基因和人并不完全一样，能用在它们身上就能用在人的身上吗？好像不尽然。举个例子来说，我们人的胃液里面大概有300多种成分，所以任何一种药物到我们的胃里面会发生一种什么样的作用，即使在科技发达的今天，依然没有任何人能够掌控，在动物上合适，在人体内可能就会有危险。但我们老祖宗是用活生生的人来做实验的。上古的传说我们都知道，“神农尝百草，一日中七十毒”。这自然是有神话的成分在里面，否则就一个人来说，早就已经“死翘翘”了。明代李时珍《本草纲目》里收录了1892种药，这里面几乎都是他自己一味一味地亲自去观察，甚至有些药都是自己尝试过的。我自己

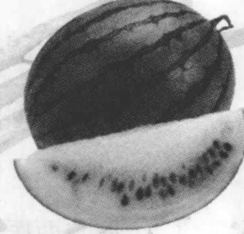
也吃过很多种药材，才知道这种药好不好吃。因此我看儿科，看得好不好姑且不论，但有很多小孩子很愿意找我看病，因为我不会给他们开苦的药。

所以说，中医的科学性是不容辩驳的。如果中医不是科学，早已被祖宗抛弃了；如果不是科学，我们的祖先就不能战胜疾病，特别是面对恐怖的流行性疾病，我们中国人就不能生存繁衍到现在。何况中国比世界上任何地方的人口都多，相反的是，历史上西方一些地方的流行病死亡的人似乎比中国更加突出。这虽然与社会管理有关系，但也与医学的先进与否有关系。从这一点也足以证明，中医与西医相比毫不逊色。

张步桃蔬果养生保健食疗歌诀



生梨润肺化痰好，苹果止泻营养高。
黄瓜减肥有成效，抑制癌症弥猴桃。
番茄补血助容颜，莲藕化淤解酒妙。
紫茄祛风通大便，韭菜补肾暖膝腰。
萝卜化痰消胀气，芹菜能治血压高。
苋菜平衡酸碱值，补血又使痛风消。
冬瓜消肿又利尿，黑豆绿豆解毒好。
木耳抗癌素中荤，香菇存酶肿瘤消。
海带含碘散瘀结，蘑茹抑制癌细胞。
胡椒祛寒兼除湿，葱辣姜汤治感冒。
百合安神又助眠，蕨类含碱亦含胶。
益肾强腰食核桃，健胃补脾吃红枣。



中国台湾医师张步桃认为现代人要达到身心保健养生的效果，可借鉴老祖宗的智慧，多运用日常生活中随手可得的一些蔬菜水果。这些蔬果价钱不贵，且容易买到，平时多摄取可达到食疗作用。※为了说明植物的医疗及养生作用，张步桃医师编写了这首养生保健食疗歌。

※据新加坡《联合早报》2006年6月11日报道



张步桃花草养生诊疗单

名称	科属	功效	使用方法
仙人掌	仙人掌科	可治脑膜炎、肝炎、气管炎、肺炎	可以烤熟来吃，以消除苦味；也可以煮食。
昙花	仙人掌科	治疗气喘	新鲜昙花可做汤或炒肉片；晒干后可以加红枣、百合炖着吃。
迎春花	木犀科	可治肿毒、恶疮	磨成粉用，一次用量两到三钱。
木棉花	木棉科	可治肠胃病、止血	木棉根煮水、打粉使用可治肠胃病及痢疾；木棉花烧成炭可止血。
桃花	蔷薇科	可治慢性盲肠炎、子宫水肿	将桃花处理后晒干储存，每次用量三到五钱。
李花	蔷薇科	可美容	将花磨成粉或制成露，敷在皮肤上，可美白皮肤。
梅花	蔷薇科	可解酒，治疗胎毒、痘毒	晒干后使用。
月桃花	姜科	健胃、化瘀活血	内服可健胃；取其根部洗净捣碎放入锅中加酒炒，趁热用纱布包住敷在淤血疼痛或风湿处就可以。